



Programm 2015
1. Semester

Paraiso del Mar

Sprachen lernt man bei der VHS!

Telefon: 0661 25199-0
Fax: 0661 25199-30
E-Mail: vhs@landkreis-fulda.de
Internet: www.vhs-fulda.de



Dr. Heiko Wingenfeld Bernd Woide

**Verehrte Bürgerinnen und Bürger im Landkreis Fulda,
liebe Freunde unserer Volkshochschule,**

Bildung ist ein wichtiger Standortfaktor in der Region Fulda. Die Menschen hier besuchen im Vergleich zu anderen Regionen in Hessen überproportional häufig die Angebote der Volkshochschule.
Uns als öffentlicher Träger dieser Bildungseinrichtung freut dies, zeigt es doch die Qualität und Passgenauigkeit der Angebote auf die Nachfrage. Wir werden auch in Zukunft auf die Wünsche der Menschen eingehen, den Weiterbildungsmarkt beobachten und neue Fragestellungen in neuen Seminarangeboten aufgreifen.

Hinsichtlich neuer technologischer Veränderungen versucht die VHS, ebenfalls „am Ball" zu bleiben und den Menschen im Landkreis Fulda die neuen Entwicklungen zu erklären. Eine dieser neuen Technologien, die unsere Gesellschaft sicherlich revolutionieren wird, ist die „Additive Fertigung", hinlänglich bekannt als „3D-Druck". In einem ersten Seminarangebot, das sich an Schülerinnen und Schüler richtet, setzt sich unsere VHS mit dieser Technik auseinander, führt in die Thematik ein und zeigt Wege auf, was mit den Geräten möglich ist und was in Zukunft noch möglich werden kann.

Neben diesem neuen Fachgebiet wird es unserer VHS in Zukunft möglich sein, den Bereich der „MINT"-Fächer (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik) in der frühkindlichen Erziehung zu stärken. Uns ist es gelungen, als Netzwerkpartner der Stiftung „Haus der kleinen Forscher" in Berlin neue Lernkonzepte in das Pädagogikprogramm aufzunehmen. Zukünftig können sich Kindertagesstätten und Grundschulen über Fortbildungen der Erzieherinnen, Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer qualifizieren und am Ende einer Forschungs- und Projektarbeit die Zertifizierung „Haus der kleinen Forscher" für ihre Einrichtung erlangen.
Spielerisch und mit einfachsten Mitteln werden Themen aus der Naturwissenschaft bearbeitet, wobei die Kinder „Entdecker" sind, die Experimente mit ihren eigenen Händen „begreifen" können und so Zugang zu neuen Lernfeldern erhalten.

Sie sehen, dass die Volkshochschule aktiv und im Sinne der Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Blick in die Zukunft richtet, dass aber Altbewährtes und klassische Angebote gepflegt werden und den Menschen bereitgestellt werden, so lange das Interesse da ist.
Diese Vielseitigkeit macht uns aus, diese Vielseitigkeit kann nur Volkshochschule.

Viel Vergnügen beim Lesen des Programmes und viel Erfolg bei Ihrem Kurs!

Bernd Woide
Landrat

Dr. Heiko Wingenfeld
Erster Kreisbeigeordneter

1. Hessischer Volkshochschul-Marathon

Seite 73

Mode-zeichnen für L-XL

Seite 115

Astrofotografie im Sternenpark Rhön

Seite 106

Schulab-schlüsse

Seite 122

Sturz-prophylaxe im Alter

Seite 85

Spiel & Spaß im Wasser für Kleinkinder

Seite 81

Einstufungs-test Sprachen

Seite 45

Deutsch für Pflegekräfte und ÄrztInnen aus dem Ausland

Seite 47

3D-Drucker – Die „Dingemacher“ für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Seite 42

Mediterrane Spezialitäten
Seite 91

Was Großmutter noch kochte
Seite 88

Kursleiter-fortbildung
Seite 124

VHS in der Bibliothek
Seite 100

Grundbildung Lesen und Schreiben
Seite 44

Yoga für Männer
Seite 74

Burn-out Präventionscamp
Seite 30

Kalligrafie – Karten
Seite 107

Spargel-variationen
Seite 89

Stressbewältigung für berufstätige Alleinerziehende
Seite 31

Mein erstes Smartphone/ Tablet mit Android
Seite 41

Umschlaggestaltung



Titelbild und Bild Rückseite:
Michael Werthmüller
„Spanische Momente“
Fotograf und Kursleiter der VHS Landkreis Fulda.



Wer findet unseren Phantasiekurs?
Er versteckt sich nur hier in unserem Programmheft. Achten Sie auf Titel, Formulierung des Kursinhaltes und den Namen des Dozenten und Sie werden einen Phantasiekurs finden, den wir so nicht ernst meinen können. Wenn Sie glauben, den Kurs gefunden zu haben, dann melden Sie ihn bitte bis zum 10. Februar 2015 schriftlich oder per Mail an die Geschäftsstelle. Sie können folgende Preise gewinnen:

1. Preis: Teilnahme an einem Kurs Ihrer Wahl bis zum Wert von 100 € aus dem Programm der kommenden beiden Semester

2. Preis: Gutschein für die Teilnahme an einem Kurs Ihrer Wahl im Wert von 30 € aus dem Programm der kommenden beiden Semester.

3. Preis: vhs-Überraschungspaket

Formalitäten:
- Rechtsweg ist ausgeschlossen
- Gewinner werden schriftlich benachrichtigt
- Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich
- Mitarbeiter der vhs dürfen nicht teilnehmen
- unter allen richtigen Einsendungen, die bis zum 10.2.15 die Volkshochschule erreichen, entscheidet das Los

Einen Kurs buchen – mit zwei Personen teilnehmen
Seit dem ersten Semester 2011 bietet die vhs des Landkreises Fulda eine besondere Aktion. Sie finden auf Facebook und bei twitter einen Kurs, den wir besonders bewerben. Nennen Sie bei Anmeldung den Code aus dem Internet und Sie können mit Bezahlung Ihres Teilnehmerbetrags eine weitere Person kostenfrei anmelden.

Besuchen Sie uns unter: www.vhs-fulda.de
Dort finden Sie die Links für
Facebook, twitter und unseren Podcast






Flexicard- die VHS wird flexibler
Sie wünschen sich mehr Flexibilität bei unseren Sportkursen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie! Mit der neuen Flexicard bieten wir Teilnehmern eine 8er- Karte für Yoga bzw. eine 10er-Karte für Wirbelsäulengymnastik an, die für das jeweilige Semester gültig ist. Wir stellen Ihnen für speziell ausgewiesene Kurse ein begrenztes Kontingent an Plätzen zur Verfügung. Sie buchen Ihre Trainingseinheiten bei einem Kursleiter und wählen Ihre Trainingszeiten selbst aus. Im 1. Semester 2015 haben Sie die Wahl der Flexicard für Wirbelsäulengymnastik oder Yoga für Fortgeschrittene.

Inhalt

Unser Team in der Geschäftsstelle


Michael Friedrich
VHS-Leiter


Heidemarie Franzmann
Studienleiterin


Dr. Klaus Listmann
Studienleiter


Stefan Will
Studienleiter


Birgit Büttner
Verwaltungsleiterin


Susanne Stumpf
Verwaltungsleiterin


Antonia Bohl
Sachbearbeiterin


Mechthild Dittmar
Sachbearbeiterin


Diana Friedrich
Sachbearbeiterin


Carolin Roth
Sachbearbeiterin


Christina Schad
Sachbearbeiterin


Andrea Schneider
Sachbearbeiterin


Sylvia Stickel
Sachbearbeiterin


Manuela Klitsch
Kursmanagement


Petra Schuck
Kursmanagement


Irmgard Warmuth
Lernförderung Bildungs- und Teilhabepaket


Josef Michel
Hausmeister

Unser Team im Eduard-Stieler-Campus




Thomas Bös
Leiter der Schule für Erwachsene Osthessen


Dr. Rudolf Drexler
Leiter der Eduard-Stieler-Schule


Tatjana Makoweew
Anprechpartnerin Eduard-Stieler-Campus


Dorothee Reinhard
Anprechpartnerin Eduard-Stieler-Campus

Unsere Unterrichtsgebäude

Georg-Stieler-Haus
Gallasiniring 1

Eduard-Stieler-Campus
Brüder-Grimm-Straße 5

Johann-Adam-Förster-Schule
Ostlandring 14, 36088 Hünfeld

Zeichenerklärung

▶ Kursnummer
L Kursleitung
UE Unterrichtseinheit (1 UE = 45 Minuten)
Höchstteilnehmerzahl

Voranmeldung
Für diesen Kurs ist eine verbindliche Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle erforderlich.

Die Kurse werden eingerichtet, wenn bis zum Ende des Semester mindestens acht Anmeldungen vorliegen. Wichtig: Die VHS benachrichtigt nur, wenn der Kurs eingerichtet wird.

Kurse haben im Herbst 2014 begonnen, Zugang zu anteiliger Gebühr ist möglich.

WES Wochenendseminar
DGH Dorfgemeinschaftshaus
GSH Georg-Stieler-Haus
ESC Eduard-Stieler-Campus

JUNGE VHS



Weitere Kurse in den Zweigstellen. Bitte beachten Sie auch das Zweigstellenprogramm.

NEU Neu eingeführter Kurs

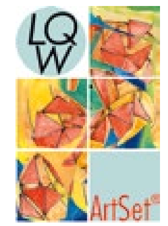
Flexi-Kurs Kurs kann flexibel besucht werden

Impressum
Jahresprogramm 2015/1
Herausgeber: Volkshochschule des Landkreises Fulda, Gallasiniring 30, 36043 Fulda
Satz, Gestaltung: Grafik Design 25, 36037 Fulda
Auflage: 20.000 Exemplare
Druck und Bindung: Parzeller print & media GmbH & Co. KG, 36043 Fulda

Volkshochschule des Landkreises Fulda









Postanschrift
Volkshochschule des Landkreises Fulda,
Gallasiniring 30, 36043 Fulda

Telefon: 0661 25199-0
Telefax: 0661 25199-30
Internet: www.vhs-fulda.de
www.volkshochschule-fulda.de
E-Mail: vhs@landkreis-fulda.de
E-Postbrief: vhs@landkreis-fulda.epost.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle
Montag, Dienstag und Donnerstag:
8.30 Uhr bis 15.30 Uhr
Mittwoch und Freitag:
8.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Bankverbindung
Sparkasse Fulda, Konto-Nr. 17,
BLZ 530 501 80
IBAN: DE16530501000000000017
BIC: HELADEF1FDS

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines
- Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- Fahrten und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Die VHS tritt als Vermittler auf.

2. Anmeldung
So melden Sie sich an:
- Schriftlich am ersten Unterrichtstag bei der Kursleitung.
- Schriftlich, telefonisch oder per E-Mail bei der VHS-Geschäftsstelle, wenn Sie sicher sein wollen, einen Platz im Kurs Ihrer Wahl zu bekommen. Bei der telefonischen Anmeldung halten Sie bitte Ihre Kontodaten (IBAN- und eine BIC-Nummer) bereit.
- Internet-Hinweis: Unter www.vhs-fulda.de ist die Anmeldung 24 Stunden möglich. Hier finden Sie auch Details zu den einzelnen Kurstagen.
- Bei Kursen mit Voranmeldung muss die Anmeldung bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail bei der VHS-Geschäftsstelle eingegangen sein.

Abmeldungen bei diesen Kursen sind nur bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Danach ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Im Regelfall erfolgt die Bezahlung durch Abbuchung im Sepa-Lastschriftverfahren. Telefonische Anmeldungen können daher nur entgegengenommen werden, wenn uns das Sepa-Lastschrift-Mandat vorliegt. Die Abbuchung erfolgt erst, wenn der Kurs zustande kommt.
Sofern die Gebühr nach Rechnungsstellung beglichen werden soll, erhöht sich die Kursgebühr um 3 €. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

Bei allen Anmeldungen erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Diese ist zugleich die schriftliche Vorankündigung („Prenotification“) für die Abbuchung. Die Teilnehmergebühr ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

3. Abmeldung – Befreiung von der Zahlungspflicht – Kündigung
- Kündigungen nach Kursbeginn bedürfen der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.
- Rückerstattungen bzw. Befreiungen von der Zahlungspflicht können in besonderen Fällen gewährt werden. Voraussetzung ist ein schriftlicher Antrag mit Begründung und Nachweis des Grundes.
- Kursgebühren werden in voller Höhe auf schriftlichen Antrag zurückerstattet, wenn eine angekündigte Veranstaltung abgesagt werden muss.
- Kursgebühren werden auf schriftlichen Antrag zurückerstattet
  - Anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der Veranstaltung ausfällt.
  - In voller Höhe oder anteilig, wenn in der ersten Hälfte einer Veranstaltung ein Teilnehmer aus unverschuldeten Gründen wie längerer Krankheit, Wohnortwechsel oder einer wichtigen beruflichen Verpflichtung nicht in der Lage ist, weiterhin teilzunehmen.

4. Rücktritt und Kündigung durch die VHS
Die Mindestzahl der Teilnehmer wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 8 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 3. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen den Teilnehmern hierdurch nicht. Bei Angeboten ohne vorherige Anmeldung entscheidet sich das Zustandekommen eines Kurses am ersten Kursabend.

Die VHS kann in den Fällen des § 314 BGB kündigen.
Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Kursleiter, insbesondere Störungen des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten.
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber Kursleitern, Teilnehmern oder Beschäftigten der VHS
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- und Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS Teilnehmer auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder einen Ausschluss nicht berührt.

5. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin
Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer angemessenen Frist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann nach Ablauf der Vertrag aus wichtigem Grund gekündigt werden.

Der Vertrag kann ferner gekündigt werden, wenn die weitere Teilnahme an einer Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt unberührt.

6. Organisatorische Änderungen

- Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen des Dozenten angekündigt wurde.
- Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (z. B. wegen Erkrankung des Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht.

7. Ferien – unterrichtsfreie Tage
Soweit keine anderen Vereinbarungen mit der Geschäftsstelle getroffen werden, gilt für alle Kursveranstaltungen der VHS die Ferienregelung der öffentlichen Schulen.

8. Gebühren
Gebührenermäßigung: Auszug aus der Gebührenordnung
Für Veranstaltungen der Volkshochschule (ausgenommen Fahrten, Exkursionen und Kurse ohne Ermäßigung) entrichten 50 % der Gebühr:

- Schwerbehinderte mit mindestens 80 GdB
- Empfänger von Lebensunterhalt nach SGB VII oder §§ 27a oder 27d des Bundesversorgungsgesetzes.
- Empfänger von Grundsicherung im Alter oder Erwerbsminderung gem. dem vierten Kapitel SGB XII.
- Empfänger von Sozialgeld oder Arbeitslosengeld II einschließlich von Leistungen nach § 22 ohne Zuschlag nach § 24 SGB II.
- Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz.
- Nicht bei den Eltern lebende Empfänger von Leistungen nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG).

25 % Ermäßigung der Gebühr erhalten auf Veranstaltungen der Volkshochschule (ausgenommen Fahrten, Exkursionen, Kurse ohne Ermäßigung):

- Empfänger von Arbeitslosengeld I.
- Inhaber der amtlichen Jugendleiter-Card oder Ehrenamts-Card (ausgenommen auch die Veranstaltungen im Rahmen der Musikschulordnung).
- Schüler und Studenten der Sozialwissenschaften in den Kursen des Forums Pädagogik des Hessencampus Fulda (Kursnummern 1063001 bis 1063299)

Entsprechende Nachweise sind der VHS bis spätestens 2 Wochen nach der Anmeldung vorzulegen.

Zuschläge für Material- und andere Zusatzkosten werden grundsätzlich in voller Höhe erhoben. In Ausnahmefällen kann in besonderen finanziellen Notlagen eine Gebührenermäßigung oder -befreiung vereinbart werden.

9. Bonuskarte
Alle Teilnehmer von Kursen der VHS haben die Möglichkeit, Bonuspunkte zu sammeln, die bei einer späteren Kursbelegung die Gebühren senken können.
Die Bonuskarte gilt für alle in einem Haushalt lebenden Familienangehörigen. Der Teilnehmer erhält jeweils einen Bonuspunkt pro Unterrichtseinheit bei Kursen. Ausgenommen sind Einzelveranstaltungen, Konzerte und Unterrichte im Fachbereich Musikerziehung der VHS des Landkreises Fulda. Werden innerhalb von zwei Jahren 150 Punkte oder mehr erreicht, wird beim nächsten Kursbesuch ein Betrag von 15 € oder 10 Cent je UE als Gebührennachlass vergütet. Die Bonuskarte, die Sie bei Ihrem Kursleiter erhalten, muss dann mit der entsprechenden Anmeldung vorgelegt werden.

10. Haftung
Die in unserem Programmheft veröffentlichten Kurse und Inhalte wurden mit größter Sorgfalt und inhaltlicher Kontrolle zusammengetragen und veröffentlicht. Für dennoch auftretende fehlerhafte Eintragungen und sich hieraus ergebende Schäden kann keine Haftung übernommen werden

11. Versicherung
Über Einzelheiten informiert Sie die Geschäftsstelle.

12. Aufsichtspflicht
Zahlreiche Kurse der VHS werden von Minderjährigen besucht. Die Kursleiter/innen wurden über die Bedeutung und Erfüllung der Aufsichtspflicht sowie über die Haftung im Falle einer Aufsichtspflichtverletzung umfassend informiert. Die VHS übt eine Dienstaufsicht für Kinder/Jugendliche, wie sie z. B. in Schulen Pflicht ist, nicht aus. Die Aufsicht des Dozenten findet während der Kurszeiten statt. Die Erziehungsberechtigten sind für das Holen und Bringen selbst zuständig und haben mit dem Kursleiter abzusprechen, wenn das Kind den Kurs vorzeitig verlassen muss bzw. nicht erscheint. Minderjährige haben den Anweisungen der Kursleitung nachzukommen und dürfen sich nicht ohne Abmeldung vom Veranstaltungsort entfernen. Die Erziehungsberechtigten haben den Kursleiter über Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien (z. B. bei Kochkursen), Verletzungen des Trommelfells (bei Schwimmkursen) sowie über weitere Risiken zu informieren.

13. Datenschutz
Die telefonischen, schriftlichen oder online angegebenen Daten werden zum Zweck der Aufgabenerfüllung erhoben und gespeichert. Dies beinhaltet auch die Nutzung zur Kundeninformation. Ein Widerspruch gegen diese Nutzung ist jederzeit möglich. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

14. Bescheinigungen
Qualifizierte Bescheinigungen werden nur gegen Zahlung einer Gebühr in Höhe von 5 € von der Geschäftsstelle ausgegeben. Bitte beachten Sie auch die Zertifikate folgender Einrichtungen:
- Hessischer Volkshochschulverband
- Deutscher Volkshochschulverband
- University of Cambridge, euric (European Informatics Conference)
- Telc – Europäische Sprachenzertifikate
- Xpert business skills
- Xpert computer pass

Die Gebühr richtet sich nach den Sätzen der Prüfungszentralen.

15. Kinderbetreuung während der Kurszeiten
Ihr Kind kann während der Kurszeiten gegen Gebühr betreut werden. Wir arbeiten mit dem „REGENBOGENHAUS – ein zweites Zuhause für Kinder“ zusammen. Betreuungsort ist das Regenbogenhaus, Petersberger Str. 18a und 20 in Fulda. Geschulte und erfahrene Tagesmütter betreuen Ihre Kinder. Bitte wenden Sie sich direkt an das REGENBOGENHAUS, Tel.: 0661 25029890.

Die Schule für Erwachsene – Eduard-Stieler-Campus ist während der Unterrichtszeiten von 16 Uhr bis 20 Uhr unter Tel.: 0661 48038-692 oder 48038-690 erreichbar.

16. Schadenersatzansprüche
Schadenersatzansprüche der Teilnehmer gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Der Ausschluss gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrags ausmachen, ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmer.

17. Schlussbestimmungen
Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

18. Gutschein
Ein Gutschein kann für Veranstaltungen der VHS eingelöst werden. Ausgenommen sind Unterrichte im Fachbereich Musikerziehung. Die Barauszahlung eines Gutscheins ist nicht möglich. Ein Gutschein kann nur im Zeitraum zwischen dem ersten und dem letzten Kurstag der VHS zur Verrechnung vorgelegt werden. Sollte eine Abbuchung der Kursgebühr bereits erfolgt sein, wird diese in Höhe des Gutscheines zurückerstattet. Bei Wochenend- bzw. Einzelveranstaltungen wird der Gutschein auch nach Ende des Kurses spätestens, jedoch 14 Tage nach Kursende zur Verrechnung durch die VHS angenommen.

Hinweis in eigener Sache: Was die Terminologie der Personengruppen angeht, an die sich unser Kursangebot richtet, so haben wir in den meisten Fällen auf Doppelnennungen (z. B. Seniorinnen und Senioren) verzichtet. Stattdessen verwenden wir aufgrund der besseren Lesbarkeit der Texte das generische Maskulinum, bei dem die grammatisch männliche Namensform für die Bezeichnung gemischter Gruppen benutzt wird.

hr-iNFO Funkkolleg Philosophie



Warum sollte ich mich eigentlich einmischen, wenn jemand in der U-Bahn angepöbelt wird? Zählt es als Arbeit, wenn ich mein Baby wickele? Gibt es einen gerechten Krieg? Hinter vielen aktuellen Debatten und ganz persönlichen Problemen verbergen sich die uralten Fragen der Philosophie, die Fragen nach dem Guten und Gerechten, nach Toleranz und Demokratie, nach Wahrheit und Willensfreiheit. Das Funkkolleg möchte in 24 Folgen Lust darauf machen, sich auf die Philosophie und ihre „ewigen Fragen" einzulassen. Und damit das private Leben und das Engagement für die Gesellschaft zu bereichern.

Alle Folgen sind nach der Ausstrahlung im Internet unter www.funkkolleg.de als Podcast jederzeit abrufbar.

HESSENCAMPUSFULDA
Lebensbegleitendes Lernen

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Sie wollen beruflich weiterkommen und möchten sich weiterbilden? Sie haben schon einen Kurs oder Lehrgang gefunden, den Sie sich so aber nicht leisten können? Oder Sie möchten zu möglichen Weiterbildungsangeboten beraten werden? Dann profitieren Sie von unseren Angeboten und der Bildungsprämie. Denn: Wenn Sie einen Kurs, einen Lehrgang oder ein Seminar besuchen, um im Beruf ein Stück voranzukommen, erhalten Sie mit bestimmten Voraussetzungen einen solchen Prämiengutschein – damit gibt es Bares vom Staat.

Checkliste für Ihr persönliches Beratungsgespräch:

- Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin bei der Bildungsberatungsstelle des HESSENCAMPUS Fulda unter Tel: (0661) 5800-222.
- Kommen Sie zur Bildungsberatungsstelle im ITZ, Am Alten Schlachthof 4 in 36037 Fulda.
- Bringen Sie zum Beratungsgespräch alle wichtigen Unterlagen mit: Lichtbildausweis, Einkommensteuerbescheid oder die letzte Lohnabrechnung, Arbeitsvertrag und – sollten Sie kein EU-Bürger sein – eine gültige Aufenthaltserlaubnis.
- Zur Vorbereitung auf Ihren Termin überlegen Sie bitte, welche Weiterbildung Sie interessiert oder machen möchten.

Infos im Internet unter www.bildungspraemie.info oder www.hessencampus-fulda.de

Gebühren bei weniger als 8 Teilnehmern:

Bei Kursen ohne Voranmeldung gilt folgende Regel (ausgenommen EDV-Bereich):

- Am ersten Kursabend entscheidet sich die Höhe der Teilnehmergebühr.
- Bei 8 Teilnehmern oder mehr bleibt es bei der ausgeschriebenen Kursgebühr.
- Bei 7 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,40 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,80 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei einer Teilnehmerzahl von 5 Teilnehmern und weniger kann der Kurs nur in Sonderfällen nach Rücksprache mit der VHS durchgeführt werden.

Unser LEITBILD



Die vhs des Landkreises Fulda ist seit dem 28.01.2013 nach der „Lernerorientierten Qualitätstestierung in der Weiterbildung“ (LQW) retestiert. Unsere Bildungsarbeit für die Bevölkerung im Landkreis Fulda wird von unserem Leitbild getragen.

Identität, Auftrag und Kunden
Wir, die Volkshochschule des Landkreises Fulda, sind die öffentliche Weiterbildungseinrichtung in der Trägerschaft des Landkreises Fulda für die Menschen in der Region. Als Einrichtung nach dem Hessischen Weiterbildungsgesetz stellen wir mit einem umfassenden Kursangebot eine breite Grundversorgung an Bildung sicher. Wir stehen für das lebensbegleitende Lernen und Bildung für jedermann. Unser Angebot richtet sich an Menschen aller Altersgruppen und Milieus, Vereine, Verbände, Firmen, Behörden, Schulen und Kindertageseinrichtungen der Region.

Werte und Fähigkeiten
Als Bildungsanbieter stehen wir in regionaler Identität für die im Grundgesetz verankerten Grund- und Menschenrechte. Unsere Institution ist innovativ, kundenorientiert, seriös und kompetent. Qualität in allen Bereichen ist unser Anspruch. Wir geben Wissen weiter, verstehen uns als Ort der Offenheit und Toleranz, bieten eine Bühne für interkulturelle Begegnungen und fördern die Integration und den Dialog der Kulturen.

Wir wenden uns gegen jegliche Form von Radikalität und menschenverachtenden Ideologien. Die vielfältigen, auch abschlussbezogenen Bildungsangebote bieten wir überall im Landkreis Fulda an, wo wir geeignete Bedingungen schaffen können.

Unsere Verwaltung arbeitet freundlich und kundenorientiert und sorgt für eine schnelle, reibungslose und kulante Abwicklung. Wir verfügen über fachlich, pädagogisch und methodisch qualifizierte Kursleiter und Studienleiter. Die Zweigstellenleiter stehen als Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung und unterstützen uns in unserer Arbeit. Unser Angebot ist auf die Bedürfnisse unserer Region ausgerichtet. Wir bemühen uns um die Bereitstellung optimaler Rahmenbedingungen für unsere vielfältigen Aufgaben und kooperieren mit geeigneten Partnern. Ständige Weiterbildung spielt für uns eine zentrale Rolle, um flexibel auf alle gestellten Anforderungen zu reagieren.

Allgemeine Ziele
Unser Ziel ist der Zugang zur Bildung zu einem fairen Preis für Menschen aller Bevölkerungsgruppen. Die Vermittlung von allgemeinem Wissen und Erfahrungen sowie spezifischen Qualifikationen dient der Motivation unserer Bürger zu einem lebensbegleitenden Lernen und zu einer Chancenverbesserung auf dem Arbeitsmarkt. Die Vermittlung von arbeitsmarktlich relevantem Wissen ermöglicht es Arbeit suchenden Menschen in den Arbeitsprozess zurückzukehren. Durch größtmögliche Qualität und Vielfalt möchten wir ein Kompetenzbewusstsein schaffen sowie die Akzeptanz und Wertschätzung der Volkshochschule des Landkreises Fulda in der Bevölkerung erhalten und verbessern. Zufriedene Kunden sind das Kapital unserer Zukunft.

Leistungen
Wir bieten qualifizierte Aus-, Fort- und Weiterbildung im beruflichen und persönlichen Bereich und ein Umfeld, um soziale Kontakte zu knüpfen und auszubauen. Wir unterbreiten ein Angebot an Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen, um die Arbeitsfähigkeit von Menschen herzustellen. Durch Zertifikate und Prüfungen können Kursteilnehmer ihre Leistungen dokumentieren lassen. In Kooperation mit der Schule für Erwachsene Osthessen ermöglichen wir es, Schulabschlüsse zu erreichen. Wir führen Kurse im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge, von Firmen, Behörden, Schulen und Kindertageseinrichtungen durch. Zu unserem Aufgabenbereich gehören auch die Musikschule, der Kultursommer Main-Kinzig-Fulda, die Gemeindebibliotheken und Angebote im kulturellen Bereich, die Unterstützung kleiner und mittelständischer Unternehmen durch die „Qualifizierungsoffensive Landkreis Fulda“, die Umsetzung des Bildungs- und Teilhabepaketes der Bundesregierung, die Qualifizierung von Tagesmüttern und die Trägerschaft berufsbezogener Deutschkurse, das ein landkreisübergreifendes Fördergebiet umfasst. Bildungsberatung nimmt bei unserer Arbeit einen hohen Stellenwert ein. Unterstützend wirkt dabei der Erfahrungsaustausch zwischen Mitarbeitern, Kursleitern und Zweigstellenleitern. Wir führen die Seminarabteilung Fulda des Hessischen Verwaltungsschulverbandes für die Landkreise Hersfeld-Rotenburg, Vogelsberg und Fulda.

Ressourcen
Wir sind ein Fachdienst des Landkreises Fulda. Unser Erfolg stützt sich auf die Arbeit qualifizierter Kursleiter und hauptamtlicher Mitarbeiter. Gut ausgestattete eigene Räumlichkeiten in Fulda und Hünfeld gewährleisten eine themengerechte Kursgestaltung und ein angenehmes Arbeitsklima. Geeignete Räume stehen in den Zweigstellen zur Verfügung. Langjährige Erfahrung als Bildungsdienstleister ermöglicht den Lernerfolg der Teilnehmer. Die Finanzierung ist gewährleistet durch die erwirtschafteten Einnahmen und öffentliche Mittel.

Definition gelungenen Lernens
Lernen ist gelungen, wenn selbst gesteckte Ziele durch einen Zugewinn an Wissen, Erfahrung, Fertigkeiten und Fähigkeiten erreicht werden. Gelungenes Lernen heißt auch, dass Selbstbewusstsein sowie soziale und persönliche Kompetenzen erweitert werden. Es soll das lebensbegleitende Lernen mit dem Ziel anregen, Lebensqualität zu steigern und berufliche Entwicklung zu fördern.

Einbürgerungstest – Volkshochschulen in Fulda sind amtlich zugelassene Prüfstellen

Seit September 2008 müssen Ausländer, die die deutsche Staatsbürgerschaft erlangen möchten, einen Einbürgerungstest in Form einer offiziellen Prüfung, welche 25 € kostet und 60 Minuten dauert, ablegen.
Einbürgerungswillige können den neuen Einbürgerungstest in Fulda bei den Volkshochschulen des Landkreises und der Stadt Fulda ablegen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Prüfstelle zugelassen sind.

Ansprechpartnerin: Heidemarie Franzmann, Studienleiterin, Tel.: 0661 25199-58.

Aus einem Katalog von insgesamt 330 Fragen werden jeweils 33 zum Ankreuzen ausgewählt, von denen dann mindestens 17 richtig beantwortet werden müssen. Der Fragenkatalog ist im Internet auf der Webseite des Bundesministeriums des Inneren unter www.bmi.bund.de nachzulesen. Der neue Einbürgerungstest kann bei Nichtbestehen beliebig oft wiederholt werden. Bei Bedarf bieten wir auch Einbürgerungskurse an, die auf den Test vorbereiten.

Termine für den Einbürgerungstest erfahren Sie in der Volkshochschule. (Anmeldeschluss jeweils 4 Wochen vor Prüfungsbeginn).

Nachruf

Die Volkshochschule trauert um Kursleiter,
die im vergangenen Jahr verstorben sind:

Prof. Dr. Dr. Johannes Meinhardt
Mit den Angehörigen trauert die Volkshochschule des Landkreises Fulda um Herrn Prof. Dr. Dr. Johannes Meinhardt. Der Verstorbene unterrichtete über viele Jahre Menschen, die nicht lesen und schreiben konnten. Mit großem Einfühlungsvermögen und didaktischer Fantasie entwickelte er für jeden Teilnehmenden individuelle Aufgaben und stellte damit sicher, dass diese entsprechend ihrem persönlichen Vermögen die deutsche Sprache lesen und schreiben lernten. Für viele seiner Kursteilnehmer wurde er persönlicher Ratgeber in vielen Lebenslagen. Ihm war das persönliche Wohlergehen und die Weiterentwicklung jedes Teilnehmenden ein Herzensanliegen. Mit Prof. Dr. Dr. Johannes Meinhardt, der bis im vergangenen Jahr unterrichtete, verliert die Volkshochschule einen besonders engagierten und den Menschen zugewandten Kursleiter. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.



GRUBIN – Förderung der Grundbildung für die berufliche Integration für Menschen mit Alphabetisierungsbedarf

Die Volkshochschule Landkreis Fulda fördert langjährig die Grundbildung für Menschen mit Alphabetisierungsbedarf und ist in Projekten tätig. Seit 2013 ist sie in der Region Fulda mit dem Beschäftigungsträger Grümel gGmbH ein bundesweiter Modellstandort des Projektes GRUBIN, weitere sind in Bochum, Paderborn und Itzehoe. In diesem Projekt arbeitet die Volkshochschule Landkreis Fulda mit dem Deutschen Volkshochschulverband (dvv) zusammen. Das Projekt GRUBIN fördert Personen mit Bedarf an Alphabetisierung und Grundbildung, um eine Beschäftigungsfähigkeit und die Integrationschancen in den Arbeitsmarkt durch den Abbau von Grundbildungsdefiziten zu erhöhen. Das Projekt wird finanziert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Die im Projekt GRUBIN zusammenarbeitenden Volkshochschulen und Beschäftigungsträger haben verschiedene bundesweit übertragbare Konzepte entwickelt. Zum einen, um in 2014 und 2015 Fachkräfte und Multiplikatoren für den Bereich der Alphabetisierung zu sensibilisieren und Workshops für Mitarbeiter der Beschäftigungsträger durchzuführen.

Zum anderen haben sie ein Einsteigermodul entwickelt, an dem im Herbst 2014 und im Frühjahr 2015 Personen mit Alphabetisierungsbedarf teilnehmen. Ziel ist es, den Teilnehmern den Einstieg in einen berufsbezogenen Alphabetisierungskurs zu erleichtern.

Landrat Woide und Geschäftsführer Matthias Kraft der Grümel gGmbH sowie Michael Friedrich, Leiter der Volkshochschule, messen dem Projekt GRUBIN einen hohen Stellenwert zu, um im Landkreis Fulda auch in Zukunft dem erhöhten Fachkräftebedarf genügen zu können.

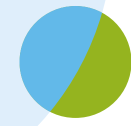
Ansprechpartnerin:
Irmgard Warmuth, Heidemarie Franzmann, Projektleiterin
Tel.: 0661 25199-58
Projektkoordination: Tel.: 0661 25199-41





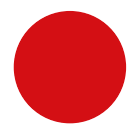












„Sternenpark im Biosphärenreservat Rhön“

Die Rhön bietet in vielen Teilen noch einen ungestörten sternenreichen Nachthimmel und natürliche Nachtlandschafen. Hier sind noch Blicke in die Tiefen des Weltalls möglich, wie in nur wenigen Regionen Deutschlands. Das Zodiakallicht und der Gegenschein, der Schimmer des Staubs in unserem Sonnensystem, können hier beobachtet werden, genauso wie der schwache Schein des Nachthimmelleuchtens, Kometen oder kosmische Gaswolken und ferne Galaxien. Darüber hinaus ist der „bestirnte Himmel“ ein Ort der Sehnsucht und Ruhe. Die aus seiner Beobachtung abgeleiteten Erkenntnisse, wichtig für Navigation und die Erstellung von Kalendern, ist ein kollektives Gut und das Verstehen der astronomischen Zusammenhänge eines der ältesten Kulturleistungen der Menschheit. Gleichwohl ist die nächtliche Himmelsbühne eine Projektionsfläche für Mythen und Legenden und Inspirationsquelle vieler Künstler und Philosophen.

Der Blick auf solche Naturphänomene sowie der Erhalt der natürlichen Nacht sollen durch eine verantwortungsvolle Beleuchtung im Sternenpark Rhön erhalten bleiben. Ermöglicht wird dies, da zahlreiche Rhöner Kommunen Beleuchtungsrichtlinien für den Schutz der Nacht angenommen haben, die eine sukzessive Reduzierung von unnötigen Lichteinträgen zur Folge haben sollen. Für diese Bemühungen wurde die Rhön im August 2014 als internationaler Sternenpark ausgezeichnet.

Das Projekt Sternenpark soll den Menschen den Himmel wieder näher bringen und auf die Nacht als schutzbedürftigen Lebensraum aufmerksam machen. Denn nicht nur überlagern wir das Licht der Sterne und entfremden uns vom Nachthimmel, sondern die Forschung konnte in den letzten Jahren viele Erkenntnisse über die negativen Auswirkungen von künstlichem Licht bei Nacht auf Flora, Fauna und Mensch gewinnen. Vor diesem Hintergrund ist in den nächsten Jahren eine enge Zusammenarbeit zwischen der VHS und dem Biosphärenreservat von großer Bedeutung. Eine erste gemeinsame Veranstaltung war die erste Schulung von angehenden „Sterngucker“-Führern zusammen mit dem Planetarium Fulda. In diesem Semester wird es einen Kurs in Astro-Fotografie geben. In Planung sind darüber hinaus Vorträge und Veranstaltungen aus dem spannenden Bereich der Himmelskunde. Doch auch der Schutz der Nacht soll nicht zu kurz kommen und Aspekte der umweltgerechten Beleuchtung sowie Handlungsmöglichkeiten im Außen- und Innenbereich erläutert werden.



Kurse in den Osterferien

Mathematik

Mathematik-Intensivkurs für Schüler der 10. Klasse Realschule in den Osterferien

Prüfungsvorbereitender Kurs auf den Realschulabschluss. Wiederholung aller prüfungsrelevanten Themen.
Lehrwerk: Nach Absprache

12 UE an 4 Tagen, 37,20 €, zzgl. ca. 1,50 € für Unterrichtsmaterial, 🚹 9, **L** Dr. Lothar Eiffert
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1

▶ VK6080101 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15
jeweils 10 bis 12.15 Uhr Voranmeldung

▶ VK6080102 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15
jeweils 12.45 bis 15 Uhr Voranmeldung

▶ VK6080103 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 10 bis 12.15 Uhr Voranmeldung

▶ VK6080104 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 12.45 bis 15 Uhr Voranmeldung

Sprachen

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 5. und 6. Klasse in den Osterferien

Inhalt des Kurses ist die Vermittlung von Grammatik, Lexik und Sprechübungen. Sprachspiele und Bewegungsübungen lockern den Unterricht auf.
Lehrwerk: Nach Absprache

8 UE, 18,40 €, **L** Anna Klüh – Eichenzell; Grundschule

▶ VK4060701 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 9 bis 10.30 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 6. und 7. Klasse in den Osterferien

SchülerInnen im 2. und 3. Lernjahr Englisch (6. und 7. Klasse) haben in dieser Intensivwoche die Möglichkeit, bereits Gelerntes aufzufrischen bzw. Lücken zu schließen. Ebenso haben sie die Gelegenheit zu sprechen oder eventuell vorhandene Sprachbarrieren in lockerer, nicht schulischer Atmosphäre zu überwinden und festzustellen, dass Englisch-Sprechen Spaß machen kann! Der Lernfortschritt ist individuell auf die bereits vorhandenen Kenntnisse angepasst.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

20 UE an 4 Tagen, 46 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1

▶ VK4060101 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15
jeweils 9 bis 12.45 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs für Schüler ab der 7. Klassen in den Osterferien

Don´t make it – do it!

Häufig werden typische Fehler im Englischen gemacht. Es werden die Präpositionen verwechselt, wird Wort-für-Wort-Übersetzung benutzt oder statt des Verbs „do“ wird „make“ oder anstelle von „watch“ „look“ verwendet. Besonderes Ziel dieses Kurses ist es, diese und noch viele andere Fehler auszumerzen. Auch die Anwendung der Zeiten wird wiederholt.

12 UE an 4 Tagen, 27,60 €, zzgl. ca. 1,20 € für Unterrichtsmaterial, **L** Jutta Worschech
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1

▶ VK4060104 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 9.45 bis 12 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 8. bis 11. Klasse in den Osterferien

Realschüler als auch Gymnasiasten, die Englisch seit mindestens 3-4 Jahren lernen, haben in der Intensivwoche die Gelegenheit, Grammatik zu wiederholen, zu festigen, Lücken zu schließen und überhaupt vorhandene Probleme mit der englischen Sprache zu minimieren. Dies soll in einer Atmosphäre außerhalb der Schule und ohne Leistungsdruck durch Einüben grammatikalischer Strukturen, Lesen kleiner Texte und natürlich immer wieder auch durch Sprechen, frei oder textgebunden, geschehen.
Geeignet ist die Intensivwoche auch für Schüler der 10. Klasse, die sich bereits frühzeitig auf ihren Realschulabschluss vorbereiten möchten.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

24 UE an 4 Tagen, 55,20 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1

▶ VK4060103 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 9 bis 13.30 Uhr Voranmeldung

Französisch-Intensivkurs für Schüler der 6. und 7. Klasse in den Osterferien – 1. und 2. Lernjahr

NEU

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im 1./2. Jahr Französisch lernen. Die Grammatik wird wiederholt und gefestigt.
Lehrwerk: Nach Absprache

8 UE, 18,40 €, **L** Lisa Mahr
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1

▶ VK4080101 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15
jeweils 10 bis 11.30 Uhr Voranmeldung

Französisch-Intensivkurs für Schüler der 8. bis 10. Klasse in den Osterferien – 3. und 4. Lernjahr

NEU

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im 3./4. Jahr Französisch lernen. Die Grammatik wird wiederholt und gefestigt.
Lehrwerk: Nach Absprache

8 UE, 18,40 €, **L** Lisa Mahr
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4080102 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15
jeweils 11.45 bis 13.15 Uhr Voranmeldung

Gesundheit

Inline Skating für Anfänger (in den Osterferien)

Anfängerkurs für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche, Erwachsene
Weitere Informationen unter: www.sport-und-gesundheit.info
Bitte mitbringen: Inline Skates mit Komplettset Protektoren, Helmpflicht!

9 UE an 3 Tagen, 25,20 €, 🚹 10, **L** Manfred Kalb
Petersberg; Parkplatz Waidesgrund
► VK3022280 Dienstag, 7.4.15 bis Donnerstag 9.4.15
jeweils 10 bis 12.15 Uhr Voranmeldung

Hünfeld; Parkplatz Kegelspielradweg (blauer Kegel)
► VK3021680 Dienstag, 7.4.15 bis Donnerstag 9.4.15
jeweils 14 bis 16.15 Uhr Voranmeldung

Kochen und Backen

Ferienkochkurs für Kinder (von 8 bis 12 Jahren) in den Osterferien – Kurs I

Wir kochen und backen typische Kinder-Wunsch-Gerichte, die gesund und lecker sind und haben eine Menge Spaß dabei.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränk und mehrere kleine Behältnisse für evtl. übrige Speisen

12 UE an 3 Tagen, 27,60 €, zzgl. 4 € Kochumlage pro Tag, **L** Elvira Hohmann – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070102 Montag, 30.3.15 bis Mittwoch 1.4.15
jeweils 13.30 bis 16.30 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder (von 8 bis 12 Jahren) in den Osterferien – Kurs II

Wir kochen und backen typische Kinder-Wunsch-Gerichte, die gesund und lecker sind und haben eine Menge Spaß dabei.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränk und mehrere kleine Behältnisse für evtl. übrige Speisen

12 UE an 3 Tagen, 27,60 €, zzgl. 4 € Kochumlage pro Tag, **L** Elvira Hohmann – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070103 Dienstag, 7.4.15 bis Donnerstag 9.4.15
jeweils 9.30 bis 12.30 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Osterferien

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand – Eiterfeld; Lichtbergschule
► VK3070801 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder von 7 bis 14 Jahren in den Osterferien

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071601 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 9.30 bis 12.30 Uhr Voranmeldung

Kunst und Kultur

„Kleckswerkstatt“ für Kinder (von 7 bis 12 Jahren) in den Osterferien

Kunst macht Spaß! Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne künstlerisch und kreativ schaffen: Gemeinsam malen und gestalten. Mit einigen Tipps in der Anleitung können dabei schöne Kunstwerke in den verschiedensten Techniken entstehen. Aus facettenreichen Ein- bis Zweitagesprojekten resultieren vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten in Materialien, Farben und Formen. Von Meisterwerken inspiriert – der Fantasie freien Lauf lassen.
Bitte mitbringen: Schulmäppchen, Schere, Papierkleber, Kittel

12 UE an 3 Tagen, 37,20 €, zzgl. ca. 4,50 € Materialkosten, **L** Melanie Möller – Eiterfeld; Grundschule
► VK2050801 Montag, 30.3.15 bis Mittwoch 1.4.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Kreativ-Kurs in den Osterferien für Kinder

Töpfern, Malen, Arbeiten mit Speckstein, Holz, u.a.
16 UE an 4 Tagen, 49,60 €, zzgl. ca. 6-15 € Materialkosten nach Verbrauch, **L** Gesine Klinkert
Gersfeld; Maiersbach 11, Märchenscheune
► VK2061003 Dienstag, 7.4.15, 9 bis 12 Uhr Voranmeldung
4. Kurstag zum Glasieren wird noch vereinbart.



Töpfern für Kinder in den Osterferien ab 7 Jahren

Bitte mitbringen: Schürze oder Malkittel, evtl. kleines Frühstück

16 UE an 4 Tagen, 49,60 €, zzgl. 18 € Material- und Brennkosten, 🚹 10, **L** Christel Hörstermann – Künzell-Dirlos; Werkstatt KL, Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37

► VK2061802 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15 jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Feriennähkurs für Kids (ab 10 Jahren) in den Osterferien

1. Kurstag nur Vorbesprechung.
Kurstage: 30.3. bis 1.4.14 jeweils von 10 bis 15 Uhr.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähutensilien, Stoffe
Am 1. Kurstag findet nur eine Vorbesprechung statt!
21 UE an 4 Tagen, 65,10 €, 🚹 8, **L** Andrea Dücker
Nüsttal-Gotthards; DGH

► VK2142120 Dienstag, 24.3.15, 19.30 bis 20.15 Uhr Voranmeldung

Gesellschaft

Walderlebnistage für Kinder (von 6 bis 9 Jahren) mit Übernachtung im Bauwagen – WES

Der Wald am Tag und in der Nacht bietet den Kindern, begleitet von einer Erzieherin und Wildnis-Pädagogin gemeinsam mit einer engagierten Begleitperson, die Möglichkeit zu gemeinsamen Naturerfahrungen, zum Forschen und Staunen.
Es erwarten die Kinder Tage voller Bewegung und Abenteuer. Spannende Erlebnisse bedeuten Herausforderung und stärken das Selbstwertgefühl.
Gemeinsam erleben wir Wiese, Wald, Tiere, Lagerfeuer, Nachtwanderung und Sinnesspiele, die Aufmerksamkeit und Konzentration fördern.
Die Übernachtung findet im warmen Bauwagen statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schlafsack, Isomatte, Schlafsachen, Hygieneartikel, Sitzkissen, Trinkflasche,

14 UE an 2 Tagen, 39,20 €, zzgl. ca. 5 € für Verpflegung (Bio-Vollwertkost), 🚹 9, **L** Susanne Fischer, Lotta-Marie Fischer Hünfeld-Kirchhasel; Waldkindergarten Haselmäuse

► VK1061682 Freitag, 27.3.15, 15 Uhr bis Samstag, 28.3.15 10.30 Uhr Voranmeldung

Kurse in den Sommerferien

Sprachen

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 5. Klasse in den Sommerferien

1. Lernjahr

Für Schüler der beendeten 5. Klasse aller Schulformen bietet sich in dieser Intensivwoche die Möglichkeit, das bisher Gelernte zu wiederholen und zu intensivieren. Die oft vorhandene Angst vorm Sprechen soll in einer lockeren Atmosphäre, fern vom Schulalltag, abgebaut werden.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

20 UE an 5 Tagen, 46 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1

► VK4060111 Montag, 31.8.15 bis Freitag 4.9.15 jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 6. und 7. Klasse in den Sommerferien

SchülerInnen im 2. und 3. Lernjahr Englisch (6. und 7. Klasse) haben in dieser Intensivwoche die Möglichkeit, bereits Gelerntes aufzufrischen bzw. Lücken zu schließen. Ebenso haben sie die Gelegenheit zu sprechen oder eventuell vorhandene Sprachbarrieren in lockerer, nicht schulischer Atmosphäre zu überwinden und festzustellen, dass Englisch-Sprechen Spaß machen kann! Der Lernfortschritt ist individuell auf die bereits vorhandenen Kenntnisse angepasst.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

25 UE an 5 Tagen, 57,50 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1

► VK4060108 Montag, 17.8.15 bis Freitag 21.8.15 jeweils 9 bis 12.45 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 8. bis 11. Klasse in den Sommerferien

Realschüler als auch Gymnasiasten, die Englisch seit mindestens 3-4 Jahren lernen, haben in der Intensivwoche die Gelegenheit, Grammatik zu wiederholen, zu festigen, Lücken zu schließen und überhaupt vorhandene Probleme mit der englischen Sprache zu minimieren. Dies soll in einer Atmosphäre außerhalb der Schule und ohne Leistungsdruck durch Einüben grammatikalischer Strukturen, Lesen kleiner Texte und natürlich immer wieder auch durch Sprechen, frei oder textgebunden, geschehen.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

30 UE an 5 Tagen, 69 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1

► VK4060109 Montag, 24.8.15 bis Freitag 28.8.15 jeweils 9 bis 13.30 Uhr Voranmeldung

Latein-Intensivkurs für Schüler in den Sommerferien 1. Lernjahr

Dieser Kurs richtet sich an Lateinschüler, die in einer Intensivwoche vor Schulbeginn noch einmal ihre Lateinkenntnisse auffrischen und ihre Defizite ausbessern möchten. Neben einer vollständigen Wiederholung der Grammatik soll natürlich auch auf die genaue Herangehensweise beim Übersetzen von Texten eingegangen werden. Die Teilnehmer erhalten dabei stets ihrem Lernerstand (1. Lernjahr) entsprechende Übungen und Texte und werden so zum selbständigen Weiterlernen nach dem Kurs angeleitet.
Bei unter 8 Teilnehmern höhere Gebühr.

15 UE an 5 Tagen, 34,50 €, zzgl. ca. 1 € für Unterrichtsmaterial, **L** Daniel Leo Nelli
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4110101 Montag, 31.8.15 bis Freitag 4.9.15
jeweils 13.15 bis 15.30 Uhr Voranmeldung

Latein-Intensivkurs für Schüler in den Sommerferien 2. und 3. Lernjahr

Dieser Kurs richtet sich an Lateinschüler, die in einer Intensivwoche vor Schulbeginn noch einmal ihre Lateinkenntnisse auffrischen und ihre Defizite ausbessern möchten. Neben einer vollständigen Wiederholung der Grammatik soll natürlich auch auf die genaue Herangehensweise beim Übersetzen von Texten eingegangen werden. Die Teilnehmer erhalten dabei stets ihrem Lernerstand (2. oder 3. Lernjahr) entsprechende Übungen und Texte und werden so zum selbständigen Weiterlernen nach dem Kurs angeleitet.
Bei unter 8 Teilnehmern höhere Gebühr!
Lehrbuch: Nach Absprache

15 UE an 5 Tagen, 34,50 €, zzgl. ca. 1 € für Unterrichtsmaterial, **L** Daniel Leo Nelli
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4110102 Dienstag, 1.9.15 bis Samstag 5.9.15
jeweils 15.30 bis 17.45 Uhr Voranmeldung

Spanisch-Intensivkurs für Schüler in den Sommerferien (ohne/geringe Vorkenntnisse)

Dieser Kurs richtet sich sowohl an angehende Spanischlerner (z. B. vor einem Auslandsaufenthalt) als auch an Schüler, die den Stoff des 1. und 2. Lernjahres wiederholen möchten. Vermittelt werden in kürzester Zeit die wichtigsten grammatikalischen Strukturen sowie ein Basisvokabular. Wichtiger Bestandteil des Kurses wird auch das Sprechen in authentischen Kommunikationssituationen sein.
Lehrwerk: Nach Absprache

25 UE an 5 Tagen, 57,50 €, zzgl. 2 € für Unterrichtsmaterial, **L** Daniel Leo Nelli – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220101 Montag, 31.8.15 bis Freitag 4.9.15
jeweils 9.15 bis 13 Uhr Voranmeldung

Kochen und Backen

Ferienkochkurs für Kinder (von 8 bis 12 Jahren) in den Sommerferien – Kurs I

Wir kochen und backen typische Kinder-Wunsch-Gerichte, die gesund und lecker sind und haben eine Menge Spaß dabei.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränk und mehrere kleine Behältnisse für evtl. übrige Speisen
12 UE an 3 Tagen, 27,60 €, zzgl. 4 € Kochumlage pro Tag, **L** Elvira Hohmann – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070104 Montag, 3.8.15 bis Mittwoch 5.8.15
jeweils 13.30 bis 16.30 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder (von 8 bis 12 Jahren) in den Sommerferien – Kurs II

Wir kochen und backen typische Kinder-Wunsch-Gerichte, die gesund und lecker sind und haben eine Menge Spaß dabei.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränk und mehrere kleine Behältnisse für evtl. übrige Speisen

12 UE an 3 Tagen, 27,60 €, zzgl. 4 € Kochumlage pro Tag, **L** Elvira Hohmann – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070105 Dienstag, 1.9.15 bis Donnerstag 3.9.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Sommerferien

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
20 UE an 5 Tagen, 46 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand – Eiterfeld; Lichtbergschule
► VK3070802 Montag, 27.7.15 bis Freitag 31.7.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder von 7 bis 14 Jahren in den Sommerferien

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
20 UE an 5 Tagen, 46 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071602 Montag, 3.8.15 bis Freitag 7.8.15
jeweils 9.30 bis 12.30 Uhr Voranmeldung

Kunst und Kultur

„Kleckswerkstatt" für Kinder (von 7 bis 12 Jahren) in den Sommerferien

Bitte mitbringen: Schulmäppchen, Schere, Papierkleber, Kittel
20 UE an 5 Tagen, 62 €, zzgl. ca. 7,50 € Materialkosten, **L** Melanie Möller – Eiterfeld; Grundschule
► VK2050802 Montag, 17.8.15 bis Freitag 21.8.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Kreativ-Kurs in den Sommerferien für Kinder

Töpfern, Malen, Arbeiten mit Speckstein, Holz, u.a.
16 UE an 4 Tagen, 49,60 €, zzgl. ca. 6-15 € Materialkosten nach Verbrauch, **L** Gesine Klinkert
Gersfeld; Maiersbach 11, Märchenscheune
▶ VK2061004 Montag, 27.7.15 bis Donnerstag 30.7.15 jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung
4. Kurstag zum Glasieren wird noch vereinbart.

Töpfern für Kinder in den Sommerferien (ab 7 Jahren)

Bitte mitbringen: Schürze oder Malkittel, evtl. kleines Frühstück
20 UE an 5 Tagen, 62 €, zzgl. ca. 22 € Material- , Brenn- und Glasurkosten, 🚹 10, **L** Christel Hörstermann
Künzell-Dirlos; Werkstatt KL, Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37
▶ VK2061805 Montag, 3.8.15 bis Freitag 7.8.15 jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Gesellschaft

Märchen-Schnitzeljagd für Kinder: „Der Wolf und die sieben Geißlein" – Ferienprogramm

NEU

Eine Schnitzeljagd (Orientierungslauf oder Geocache) gibt vielerlei Rätsel auf: Wo bin ich gerade? Bin ich hier richtig? Wo muss ich denn jetzt hin? Auskunft darüber gibt ein Kartenausschnitt der Umgebung, in dem viele verschiedene Stationen eingezeichnet sind, die der Reihenfolge nach erlaufen werden müssen. Ein GPS-Gerät wird nicht benötigt. Bei unserem Geocache wird an jedem Standort ein Teil des Märchen „Der Wolf und die sieben Geißlein" erzählt. Es gibt Fragen zum Märchen, bei deren richtiger Beantwortung sich ein Lösungssatz ergibt. Nebenbei geht es um sportliche Betätigung in der Natur, denn die Schnitzeljagd findet im Wald bei Rönshausen statt. Gewonnen hat die Schnitzeljagd die Person oder Gruppe, die als erstes alle Stationen in richtiger Reihenfolge angelaufen hat und mit vollständigem Lösungssatz im Ziel ankommt. Und ganz am Rande, bei klarer Sicht, hat man einen bezaubernden Ausblick auf das Rhönpanorama mit Ebersburg und Wasserkuppe. Besonders spricht dieser Geocache Kinder, die schon selbständig lesen können in Begleitung ihrer Eltern an. Aber auch outdoor-begeisterte Erwachsene sind recht herzlich eingeladen. Treffpunkt ist der Biolandhof Rönshausen zu den jeweiligen Terminen um 10 Uhr. Es müssen ca. 3 Stunden Zeit eingeplant werden.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

4 UE an einem Tag, 11,20 €, **L** Anita Reuwand
Eichenzell; Biolandhof-Rönshausen, Rohingstr. 22
▶ VK1060701 Montag, 24.8.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung
▶ VK1060702 Dienstag, 25.8.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung
▶ VK1060703 Mittwoch, 26.8.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung
▶ VK1060704 Donnerstag, 27.8.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung
▶ VK1060705 Freitag, 28.8.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung

Walderlebnistage für Kinder (von 6 bis 9 Jahren) mit Übernachtung im Bauwagen – WES

Der Wald am Tag und in der Nacht bietet den Kindern, begleitet von einer Erzieherin und Wildnis-Pädagogin gemeinsam mit einer engagierten Begleitperson, die Möglichkeit zu gemeinsamen Naturerfahrungen, zum Forschen und Staunen.
Es erwarten die Kinder Tage voller Bewegung und Abenteuer. Spannende Erlebnisse bedeuten Herausforderung und stärken das Selbstwertgefühl.
Gemeinsam erleben wir Wiese, Wald, Tiere, Lagerfeuer, Nachtwanderung und Sinnesspiele, die Aufmerksamkeit und Konzentration fördern.
Die Übernachtung findet im warmen Bauwagen statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schlafsack, Isomatte, Schlafsachen, Hygieneartikel, Sitzkissen, Trinkflasche,

14 UE an 2 Tagen, 39,20 €, zzgl. ca. 5 € für Verpflegung (Bio-Vollwertkost), 🚹 9, **L** Susanne Fischer, Lotta-Marie Fischer
Hünfeld-Kirchhasel; Waldkindergarten Haselmäuse
▶ VK1061685 Freitag, 24.7.15 15 Uhr bis Samstag, 25.7.15 10.30 Uhr Voranmeldung

Allgemeine Kursangebote

Sprachen

Globetrotter: First steps in English

NEU

Englisch-Frühfördertraining Kindergartenkinder und Vorschulkinder (von 5 bis 6 Jahren), ohne Vorkenntnisse

First steps in English for clever kids: Be a GLOBETROTTER and one, two, three – come along with me! Wir sprechen englische Kinderreime, hören Abenteuergeschichten, singen und tanzen Bewegungslieder, basteln, üben erste Großbuchstaben und Zahlen, führen unsere bunte Unterrichtsmappe selbstständig – und lernen so ganz nebenbei das allererste englische Sprachmaterial aus der kindlichen Vorstellungswelt dieser Altersgruppe. Jeder kleine GLOBETROTTER erhält am Kursende ein „Diplom". Die Kursdauer umfasst ein ganzes Semester und trainiert Konzentrationsfähigkeit, sprachliche Ausdrucksfähigkeit und Arbeitsverhalten für den bevorstehenden Schulbeginn.
Lehrwerk: Paddington: Englisch-Übungsbuch (6,95 €) Cornelson Scriptor, ISBN: -10: 3-589-22275-1
Bitte mitbringen: Mäppchen mit Buntstiften

31 UE an 23 Tagen, 155 €, keine Ermäßigung, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial einschl. Heftmappe, **L** Bettina Nattmann
Hünfeld, Johann-Adam-Förster-Schule
▶ VK4060112 Dienstag, 3.2.15, 15 bis 16 Uhr Voranmeldung

Globetrotter: Going on! Step by step ... Vorschulkinder und 1. Grundschuljahr (von 6 bis 7 Jahre), Aufbaukurs



28 UE an 21 Tagen, 155 €, keine Ermäßigung, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Bettina Nattmann
Hünfeld, Johann-Adam-Förster-Schule
► VK4060113 Donnerstag, 5.2.15, 15 bis 16 Uhr
Voranmeldung

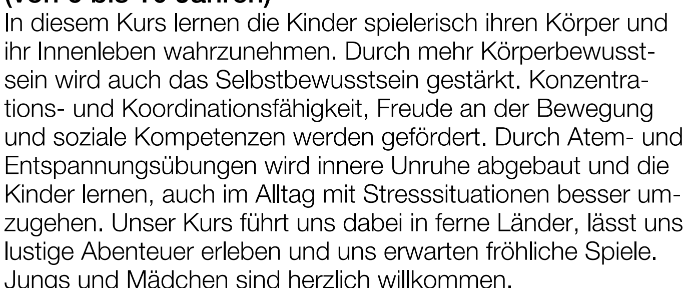
Russisch für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Im Kurs behandelt werden Zungenbrecher, Sprichwörter, Rätsel, Kinderlieder, Märchen, Gedichte und Geschichten der russischen Dichter und Schriftsteller.
Bitte mitbringen: Schreib-/Malblock, Bleistift, Buntstifte

20 UE, 62 €, **L** Anna Klüh – Eichenzell; Grundschule
► VK4190701 Freitag, 6.2.15, 15 bis 16.30 Uhr

Gesundheit

Yoga und Entspannung für Kinder (von 6 bis 10 Jahren)



In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch ihren Körper und ihr Innenleben wahrzunehmen. Durch mehr Körperbewusstsein wird auch das Selbstbewusstsein gestärkt. Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, Freude an der Bewegung und soziale Kompetenzen werden gefördert. Durch Atem- und Entspannungsübungen wird innere Unruhe abgebaut und die Kinder lernen, auch im Alltag mit Stresssituationen besser umzugehen. Unser Kurs führt uns dabei in ferne Länder, lässt uns lustige Abenteuer erleben und uns erwarten fröhliche Spiele. Jungs und Mädchen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

11 UE an 8 Tagen, 30,80 €, **L** Julia Grosch
Dipperz; Bürgerhaus
► VK3010420 Dienstag, 3.2.15, 15 bis 16 Uhr
► VK3010421 Dienstag, 14.4.15, 15 bis 16 Uhr

11 UE an 8 Tagen, 30,80 €, **L** Julia Grosch
Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer
► VK3012220 Mittwoch, 4.2.15, 15.30 bis 16.30 Uhr
► VK3012221 Mittwoch, 29.4.15, 15.30 bis 16.30 Uhr

Kinderyoga mit Entspannung (für Kinder von 6 bis 13 Jahren)



In spielerischer Art und Weise werden den Kindern die korrekten Körperhaltungen gelehrt und beigebracht. Ebenso wird die Rückenmuskulatur gestärkt sowie verschiedene Atemtechniken vermittelt, um eine körperliche und geistige Entspannung selbst hervorzurufen. Konzentration und Motorik werden gefördert. Die eigene Körperwahrnehmung wird gestärkt. Kindgerechte Geschichten, Rituale, Entspannungsgeschichten und viel Spaß erleben die Kinder beim Kinderyoga.
Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung
19 UE an 14 Tagen, 53,20 €, 🚹 10, **L** Lisa Ludwig
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3011622 Samstag, 7.2.15, 15 bis 16 Uhr Voranmeldung

Das Turnen für die Sinne – für Kinder (von 3 bis 5 Jahren)



Ist ihr Kind ein Zappelphillip? Eckt es oft an oder schmeißt sich auf den Boden? Oder ist ihr Kind eher zurückhaltend oder ängstlich? Dann bieten sie ihm doch einmal das etwas andere Turnerlebnis!
In diesem Kurs wollen wir spielend und mit ganz viel Spaß an unserer Körperspannung arbeiten. Die Sinne schulen wir beim Drehen, Schaukeln, Rollen, Springen, Taste, durch Druck und Zug. Wir werden uns gegenseitig massieren, uns entspannen durch Anspannung. Um jedem Kind ein individuelles Turnerlebnis bieten zu können wird die Gruppengröße auf bis zu 8 Kinder je Kurs beschränkt.
Fragen unter Tel. 0661 20602345; Handy: 0162-9076797
Bitte mitbringen: Sportzeug, Wolldecke

14 UE an 10 Tagen, 43,40 €, 🚹 8, **L** Barbara Hentschel
Künzell-Pilgerzell; Grundschule, Turnhalle
► VK3021840 Montag, 2.2.15, 14.45 bis 15.45 Uhr

Das Turnen für die Sinne – für Kinder (von 6 bis 8 Jahren)



14 UE an 10 Tagen, 43,40 €, 🚹 8, **L** Barbara Hentschel
Künzell-Pilgerzell; Grundschule, Turnhalle
► VK3021841 Montag, 2.2.15, 15.45 bis 16.45 Uhr
Voranmeldung

Inline Skating für Anfänger (Kinder ab 10 Jahren, Jugendlichen, Erwachsenen)

Weitere Informationen unter: www.sport-und-gesundheit.info
Bitte mitbringen: Inline Skates mit Komplettset Protektoren, Helmpflicht!
10 UE, 28 €, 🚹 10, **L** Manfred Kalb
Eiterfeld; Alter Bahnhof am Radweg
► VK3020880 Donnerstag, 16.4.15, 14.30 bis 16 Uhr
Voranmeldung

Inline-Skaten für Kinder (von 5 bis 9 Jahren) – Anfänger



Um Unfälle und Stürze zu vermeiden ist ein sicherer Fahrstiel eine wichtige Voraussetzung. Im Kurs soll das Fallen, Bremsen und sichere Fahren erlernt werden. Die volle Schutzausrüstung (Knie-, Hand- und Ellbogenschützer sowie Helm) sind ein Muss während des Kurses.
Bitte mitbringen: Helm- und Schutzausrüstung, Inlineskates

6 UE, 16,80 €, 🚹 10, **L** Stefanie Ratmann
Rasdorf; Hrabanusschule
► VK3022480 Dienstag, 5.5.15, 16 bis 17.30 Uhr



Kochen und Backen

Kochen: Eltern-Kind kochen – Leckeres für Groß und Klein

NEU

Welche Leckereien kann man gemeinsam mit Spaß zubereiten. Das Lieblingsgericht von Mama oder Papa. Wie kann man für die Eltern ein schönes Frühstück bereiten, z. B. für Mutter- oder Vatertag. Und wie kann man die Lieblingsessen der Kids selbst zubereiten, wie z. B. Burger, Spaghetti Bolognese und Co., ohne zu Hilfenahme von Fertigprodukten und Tüten. Wer gerne unbeschwert im Team mit seinem Kind kochen mag, der ist im Eltern-Kind-Kochen richtig. Die Kinder sollten zwischen 8 und 12 Jahre alt sein. Ich freue mich auf euch und eure Lieblingsgerichte und Nachspeisen, die wir gemeinsam mit euren Eltern kochen! Die Kursgebühr von 75,60 € ist für ein Elternteil mit einem Kind. Jedes weitere Kind kann zu einer Gebühr von 25 € teilnehmen. Bitte mitbringen: Behältnisse für evtl. übrige Speisen

22 UE an 8 Tagen, 75,60 €, zzgl. ca. 5-8 € Kochumlage pro Person, 4, **L** Doris Frielinghaus – Hilders; Mittelpunktschule
► VK3071301 Donnerstag, 5.3.15, 17 bis 19 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Die 5. Jahreszeit

Hinein in die 5. Jahreszeit! Wir werden verschiedene Leckereien herstellen, die zu einem bunten schönen Faschingsfest gehören. Gerne könnt ihr auch verkleidet kommen.
Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. ca. 3 € Backumlage, 8, **L** Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
► VK3070701 Freitag, 6.2.15, 15 bis 18 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Lustige Hasen am Stiel



Bald ist es wieder soweit und Ostern steht vor der Tür. Wir werden lustige Hasen am Stiel backen. Die Kinder lernen mit unterschiedlichen Materialien und Gewichten umzugehen und werden schöne Häschen herstellen.
Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. ca. 2,50 € Backumlage, 8, **L** Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
► VK3070702 Freitag, 27.3.15, 15 bis 18 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Herzliches zu Muttertag

An diesem Samstag wollen wir mal an die Mütter denken, die das ganze Jahr so viel für uns tun. Wir wollen etwas Leckeres backen und auf diese Art und Weise „Danke“ sagen.
Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. ca. 3 € Backumlage, 8, **L** Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
► VK3070703 Samstag, 9.5.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Sommer, Sonne, Gute Laune



Manche von euch fahren in den Ferien vielleicht in den Süden, andere aber bleiben auch zu Hause. An diesem Nachmittag werden wir uns so richtig das Urlaubsfeeling vom Meer an den Tisch holen. Wir werden Seesterne backen und kleine goldige Quallen herstellen. Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. ca. 3 € Backumlage, 8, **L** Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
► VK3070704 Freitag, 19.6.15, 15 bis 18 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Leckereien vom Jahrmarkt



Ihr werdet euch sicherlich alle auf Schützenfest und Jahrmarkt freuen, denn welches Kind mag es nicht? Eine Karussellfahrt kann ich euch nicht bieten, aber wir werden Autoscooter-Muffins backen, gebrannte Mandeln herstellen und Schoko-Früchte-Spießchen machen.
Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 11,50 €, zzgl. ca. 3 € Backumlage, 8, **L** Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
► VK3070705 Samstag, 11.7.15, 10.15 bis 14 Uhr Voranmeldung

Kunst und Kultur

Künstlerisches Experimentieren für Kinder ab 6 Jahren

Ganz spielerisch werden unterschiedlichste Techniken in Acryl-, Aquarell- und Gouaché-Farben vorgestellt und ausprobiert. Kreativ sein wird so erstaunlich leicht möglich. Bemerkenswerte Endergebnisse sind auf jeden Fall sicher.
Bitte mitbringen: Malkittel

18 UE an 6 Tagen, 55,80 €, zzgl. ca. 7 € Materialkosten, 8, **L** Gudrun Gärtner – Burghaun-Steinbach; Atelier/Malraum des Dozent, Hünfelder Str. 20
► VK2050322 Freitag, 6.2.15, 15 bis 17.15 Uhr Voranmeldung

Gesellschaft

NEU

Märchen-Schnitzeljagd für Kinder: „Dornröschen"

Eine Schnitzeljagd (Orientierungslauf oder Geocache) gibt vielerlei Rätsel auf: Wo bin ich gerade? Bin ich hier richtig? Wo muss ich denn jetzt hin? Auskunft darüber gibt ein Kartenausschnitt der Umgebung, in dem viele verschiedene Stationen eingezeichnet sind, die der Reihenfolge nach erlaufen werden müssen. Ein GPS-Gerät wird nicht benötigt. Bei unserem Geocache wird an jedem Standort ein Teil des Märchens „Dornröschen" erzählt. Es gibt Fragen zum Märchen, bei deren richtiger Beantwortung sich ein Lösungssatz ergibt. Nebenbei geht es um sportliche Betätigung in der Natur, denn die Schnitzeljagd findet im Wald bei Rönshausen statt. Gewonnen hat die Schnitzeljagd die Person oder Gruppe, die als erstes alle Stationen in richtiger Reihenfolge angelaufen hat und mit vollständigem Lösungssatz im Ziel ankommt. Und ganz am Rande, bei klarer Sicht, hat man einen bezaubernden Ausblick auf das Rhönpanorama mit Ebersburg und Wasserkuppe. Besonders spricht dieser Geocache Kinder, die schon selbständig lesen können in Begleitung ihrer Eltern an. Aber auch outdoor-begeisterte Erwachsene sind recht herzlich eingeladen. Treffpunkt ist der Biolandhof Rönshausen zu den jeweiligen Terminen um 10 Uhr. Es müssen ca. 3 Stunden Zeit eingeplant werden.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

4 UE an einem Tag, 11,20 €, **L** Anita Reuwand
Eichenzell; Biolandhof-Rönshausen, Rohingstr. 22
▶ VK1060709 Samstag, 9.5.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung
▶ VK1060710 Samstag, 13.6.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung

Familientag auf dem Biolandhof Rönshausen

Wollen Sie mit der ganzen Familie einen Ausflug zu Tieren und Natur machen und gleichzeitig etwas über die „Bäuerliche Landwirtschaft" erfahren? Interessieren Sie sich für gesunde Ernährung? Woher kommt die Milch, wie entsteht Käse? Warum sind manche Eier braun und manche weiß?
Wie riecht ein Pferd? Und wie fassen sich die Tiere an?
Wollten Sie schon immer mal auf einem Pferd reiten?
Und den Ausflug bei gemütlichem Grillen ausklingen lassen?
Erleben Sie dies und einiges mehr am Familientag.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, da Outdoor-Veranstaltung

5 UE an einem Tag, 5 €, zzgl. ca. 7 € pro Person für abschließendes Grillen (Kinder die Hälfte), **L** Schulbauernhof e. V.
Biolandhof Rönshausen – Eichenzell; Biolandhof Rönshausen
▶ VK1150701 Samstag, 1.8.15, 14 bis 18 Uhr Voranmeldung

Mit allen Sinnen den Wald erleben

NEU

Miniclub für Kinder ab 2 Jahren mit Elternteil

Mit Mama oder Papa mit allen Sinnen den Wald erleben. Die Natur bietet idealen Raum zur Förderung der Bewegung durch Laufen, Klettern, Balancieren. Auch gemeinsame Aktivitäten wie Malen und Basteln im warmen Bauwagen werden die Kinder mit Gleichaltrigen und ihren Mamas/Papas erleben. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Singen, Spielen, Spaß und Kennenlernen von Ritualen.
Bei Regen wird der Bauwagen genutzt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Trinkflasche, Picknick, Sitzkissen

12 UE an 4 Tagen, 33,60 €, 🚹 10, **L** Susanne Fischer
Hünfeld-Kirchhasel; Waldkindergarten Haselmäuse
▶ VK1061681 Dienstag, 24.2.15, 15 bis 17.15 Uhr Voranmeldung
▶ VK1061683 Dienstag, 14.4.15, 15 bis 17.15 Uhr
▶ VK1061684 Dienstag, 9.6.15, 15 bis 17.15 Uhr

„Gib der Entwicklung eine zweite Chance – INPP"

NEU

für Eltern, Erzieher, Lehrer, Therapeuten

Zappelphilipp, Tollpatsch und Traumsuse. Es handelt sich um Begriffe, die Ihnen vielleicht im Ohr klingen. In diesem Kurs sollen Sie als Eltern, Erzieher, Lehrer oder Therapeut einen umfassenden Einblick in den von Peter Blythe und Sally Goddard-Blythe in Chester (England) entwickelten Behandlungsansatz der neurophysiologischen Entwicklungsförderungen, kurz „INPP", erhalten. Bevor ein Kind die Diagnose AD(H)S, LRS oder Dyskalkulie erhält, sollte man gezielt nach den Ursachen der vorhandenen Verhaltens- und Lernprobleme schauen. INPP behandelt nicht die Symptome, sondern setzt gezielt an den Ursachen an. Es geht um vorgeburtliche, geburtliche und nachgeburtliche Erfahrungen, um das Ausreifen und Hemmen von Restreaktionen frühkindlicher Reflexe. Das Gehirn erhält eine zweite Chance zur Nachreifung von nicht durchgemachten, doch so wichtigen Entwicklungsschritten, vor allem im ersten Lebensjahr.

3 UE an einem Tag, 9 €, keine Ermäßigung, **L** Yvonne Reuter
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK1061630 Montag, 16.3.15, 19.30 bis 21.45 Uhr Voranmeldung

Endlich Vorschulkind 2 – Vorbereitung auf die Schule

In dem Jahr vor Schulbeginn ist die Vorfreude groß, die Kinder können es kaum erwarten, auch die Schule zu besuchen zu dürfen. Zusätzlich zu dem Angebot im Kindergarten möchten die Kinder schon jetzt neue Erfahrungen und Erlebnisse machen. Als Vorbereitung auf die Schule üben wir, über einen längeren Zeitraum still zu sitzen, abwarten zu können, und Arbeiten zu Ende zu bringen. Mit feinmotorischen Spielen und Schwungübungen soll die Handgeschicklichkeit für das Schreiben lernen trainiert werden. Auch das genaue Hören von Lauten, Reime und Silbenspiele werden nicht zu kurz kommen. Bitte mitbringen: Schnellhefter, Buntstifte, Bleistift, Klebestift, Schere

NEU

20 UE, 56 €, zzgl. 5 € Materialkosten, **L** Anke Dietz
Eiterfeld; Lichtbergschule, Musikraum
▶ VK1060890 Freitag, 6.3.15, 14.30 bis 16 Uhr

20 UE, 56 €, zzgl. 5 € Materialkosten, 🚹 10, **L** Anke Dietz
▶ VK1060891 Montag, 9.3.15, 14.30 bis 16 Uhr

Gesellschaft

In Kooperation mit Bildung trifft Entwicklung

Vortrag: Nachhaltigkeit: Nachhaltige Entwicklung für wen?

Laut Brundtland-Bericht der Vereinten Nationen vom 1987 ist Entwicklung dann nachhaltig, wenn sie den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und ihren Lebensstil zu wählen. Die heutige Welt ist von globalen Beziehungen und Herausforderungen geprägt. Beispiel dafür sind Produktion von Biosprit und Migration. Was bedeutet im Konkreten Nachhaltigkeit? Wer darf den eigenen Lebensstil wählen? Wie sehen die Beziehungen Nord-Süd aus dieser Sicht aus? Die Teilnehmer erhalten Informationen zur Bedeutung des Begriffs Nachhaltigkeit und reflektieren auf der Basis von Beispielen über zentrale Fragen bezüglich der nachhaltigen Entwicklung in einem globalen Kontext.
Der Vortrag wird live im Internet übertragen. Wenn Sie die Veranstaltung zu Hause verfolgen wollen, setzen Sie sich bitte mit der VHS bezüglich der Zugangsdaten in Verbindung.



2 UE, gebührenfrei, **L** Dr. Ing. Vincenzo Grauso
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1000105 Montag, 4.5.15, 19 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

In Kooperation mit Bildung trifft Entwicklung

Vortrag: Globales Lernen: Die neue Lernkultur für nachhaltige Entwicklung

Nachhaltige Entwicklung bezieht sich auf unterschiedliche Dimensionen (Umwelt, Wirtschaft, Soziales, Politik) und Handlungsebenen (Individuum, Familie, Gemeinde, Region, Staat, Transnationale Einheiten). Um die Komplexität dieses Panoramas zu bewältigen, Zusammenhänge zu erkennen und auszuwerten, und nachhaltig handeln zu können, braucht man ein neues Bewusstsein und eine multidisziplinäre Sichtweise. Das gilt insbesondere für junge Menschen, die die Zukunft bestimmen sollen.
Im Rahmen der Veranstaltung werden die Teilnehmer in die Grundlagen des Globalen Lernens eingeführt und bekommen Einblicke und Beispiele einer neuen Lernkultur.
Der Vortrag wird live im Internet übertragen. Wenn Sie die Veranstaltung zu Hause verfolgen wollen, setzen Sie sich bitte mit der VHS bezüglich der Zugangsdaten in Verbindung.



2 UE, gebührenfrei, **L** Dr. Ing. Vincenzo Grauso
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1000106 Donnerstag, 7.5.15, 19 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

In Kooperation mit Bildung trifft Entwicklung

Vortrag: Fairer Handel: Die globale Alternative für die nachhaltige Entwicklung

Viele Lebensmittel und Gegenstände, die man alltäglich verbraucht und benutzt (wie z. B. Kaffee, Schokolade, Textilien), sind durch konsolidierte globale Wirtschaftsbeziehungen produziert und vermarktet. Die Produktions- und Handelsverhältnisse sind oft ungerecht und von belastenden Konsequenzen für Umwelt und Menschen geprägt. Der Faire Handel versteht sich als Alternative und betrachtet den Handel als wesentliches Instrument der Armutsbekämpfung und der Menschenentwicklung. Jede Person soll in der Lage sein, durch ihre Arbeit einen angemessenen und würdigen Lebensstandard zu halten. Viele Beispiele zeigen, wie der Faire Handel einen relevanten Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung leisten kann. Im Rahmen der Veranstaltung werden die Teilnehmer die Alternative Fairer Handel und seine Grundsätze durch konkrete Erfolgsgeschichten kennenlernen.
Der Vortrag wird live im Internet übertragen. Wenn Sie die Veranstaltung zu Hause verfolgen wollen, setzen Sie sich bitte mit der VHS bezüglich der Zugangsdaten in Verbindung.

Online

2 UE, gebührenfrei, **L** Dr. Ing. Vincenzo Grauso
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1000107 Montag, 11.5.15, 19 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

Vortrag: Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im In- und Ausland

NEU

Informationsveranstaltung
2 UE, gebührenfrei, **L** Katharina Vetter
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1000101 Freitag, 6.3.15, 20 bis 21 Uhr

Studienreise für Haustiere

Ihre Hunde und Katzen laufen tagaus tagein die gleichen Wege, kennen keine Abwechslung und Sie wären froh, sie einmal für ein paar Tage gut behütet zu wissen? Die VHS des Landkreises Fulda bietet in der Zeit vom 23.-29.04.15 eine Studienreise für Ihre Haustiere an. Mit erfahrenen Tierbetreuern fahren wir nach Berlin und besuchen dort das Hundemuseum. Am nächsten Tag steht ein Workshop beim Hundeflüsterer Herrn Dr. Klappstuhl auf dem Programm. Nach einem ausgedehnten Einkaufsbummel im Leckerliparadies lassen wir den Tag im Lokal Schlemmerhundehimmel ausklingen. Nach einer weiteren Übernachtung im Hotel Kuschelkörbchen treten wir die Heimfahrt an. Abfahrt: 23.04.15, 7 Uhr, ZOB Fulda, Reiseleitung: Cruela Katzenstreu

Im Preis von 350 € p. H. sind die Fahrt im modernen Tiertransporter, Tageskarte für das Hundemuseum, die Kosten des Workshops sowie ein Vorrat an Leckerlis für den Reiseproviant enthalten.
Bei Interesse schicken wir Ihnen gerne unverbindlich unsere genaue Reisebeschreibung zu. Bitte wenden Sie sich an die VHS des Landkreises Fulda, Gallasiniring 30, 36043 Fulda, Tel.: 0661 25 199 70, Frau Büttner und Frau Stumpf.

30 UE an 3 Tagen, 350 €, **L** Cruela Katzenstreu – Berlin
► VK0000101 Donnerstag, 23.4.15, 7 Uhr Voranmeldung



Wie schminke ich mich richtig? – Schminkkurs für Jugendliche ab 13 Jahren

Schminken, das ist für jedes Mädchen der Beginn des Erwachsenwerdens. Doch oft ist man beim Schminken noch nicht erfahren genug und greift gerne mal daneben. Ich konnte meine Schminkkenntnisse bei mehreren Make up Artists aus München und New York verfeinern und würde gerne dieses Wissen an Euch weitergeben. Wer dazu Lust hat, der meldet sich gleich an.

4 UE an einem Tag, 12,40 €, zzgl. ca. 5-8 € Kochumlage pro Person, 🚹 10, **L** Doris Frielinghaus
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3000101 Samstag, 7.2.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung

Fit im Outfit – Farb- und Stilberatung für Frauen

Eine positive Ausstrahlung ist kein geheimnisvolles Geschenk des Himmels. Gutes Aussehen ist jedoch in jeder Beziehung wichtig, ob es um Privates oder Geschäftliches geht. Damit Sie sich und andere überzeugen, wird ihnen gezeigt, wie Sie Ihrer Persönlichkeit Ausstrahlung und Selbstbewusstsein verleihen. Sie entdecken die Farben, die zu Ihrem Teint und Ihrer Mentalität passen. Mit wertvollen und praktischen Tipps bekommen Sie Sicherheit im Umgang mit Garderobe, Accessoires, Frisur sowie Make up und lernen, Ihre Vorzüge optimal zur Geltung zu bringen. Sie entdecken neue Möglichkeiten, sich selbst auszudrücken und gewinnen Freiheit sowie neue Lebenslust in Ihrer Weiblichkeit.

8 UE an 2 Tagen, 31,20 €, für Pflege und Make up Produkte , Mappe mit Arbeitsblättern 4 €, 🚹 6, **L** Dorothee Quanz
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK1000145 Mittwoch, 4.3.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK1001646 Mittwoch, 15.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Ein T-Shirt auf Weltreise für Kinder von 8 bis 12 Jahren in den Sommerferien

Du wirst das T-Shirt auf seiner weiten Reise von den Baumwollfeldern in Amerika über China bis nach Europa begleiten und erfährst dabei, wie es hergestellt wird bevor es in deinem Kleiderschrank landet. Nachdem wir selbst Maschen gewirkt und herausgefunden haben, welche Kleidergröße dir passt, darfst du dein eigenes T-Shirt gestalten. Dabei wirst du Motive entwerfen, das T-Shirt selbst färben und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Mit dem Bügeleisen, der Nähmaschine oder von Hand kreierst du dein individuelles T-Shirt, das am Schluss noch auf den Laufsteg darf.
Bitte mitbringen: neues weißes T-Shirt, bunte Wollreste, Getränk, Schreibutensilien

30 UE an 5 Tagen, 150 €, keine Ermäßigung, zzgl. ca. 3 € für Batikfarben und Applikationen, **L** Dorothee Quanz
Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
▶ VK1150130 Montag, 10.8.15 bis Freitag 14.8.15
jeweils 10 bis 15 Uhr Voranmeldung

Die Geschenkidee!
Der Gutschein für einen Kurs Ihrer Wahl.



Erfolgreich im Alltag

Obstbaum- und Gehölzschnitt sowie Veredelungstechniken 

Am Freitag, von 19.30 bis 21.30 Uhr findet der theoretische Teil und am Samstag, von 9 bis 13 Uhr der praktische Teil des Kurses statt.
Bitte am Samstag mitbringen: Astsäge und Gartenschere

8 UE an 2 Tagen, 31,20 €, 👤 8, **L** Florian Nophut
Hilders; Konrad-Zuse-Schule
► VK1141301 Freitag, 20.2.15, 19.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Hosenfeld; Vogelsbergschule
► VK1141501 Freitag, 6.3.15, 19.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Obstbaumschnitt

6 UE an einem Tag, 18,60 €, **L** Jörg Burkard
Neuhof; Treffpunkt Rathaus Neuhof
► VK1141901 Samstag, 21.3.15, 9.30 bis 14 Uhr
Voranmeldung

„Schulden? – Nicht (mehr) mit mir“!

Angesprochen sind Menschen jeden Alters, die dauerhaft mit ihrem Einkommen haushalten müssen. Durch verschiedene Instrumente und Hilfestellungen sollen die ureigenen Fähigkeiten und Kenntnisse im täglichen Umgang mit Geld vertieft und verbessert werden. Es werden u. a. Einsparpotentiale aufgezeigt, Schuldenfallen aufgedeckt und Tipps gegeben, wie man sich bei einer bestehenden Schuldenproblematik (Rechte und Pflichten) richtig verhält.

Lerninhalte 1. Teil:
- Wie können Schulden entstehen?
- Erstellung und Handhabung eines Haushaltsplanes (Praxisbeispiel)
- Führung eines Haushaltsbuches
- Wirkung von Werbung (Gesellschaftszwänge)
- Richtiges Einkaufen im Alltagsleben
- Größere Anschaffungen/Konsumbeispiele: „Auto“ und „Handy“ (Entscheidungsfindung/Vertragsrisiken)
- Zahlungen auf „Pump“ (Leasing/Ratenkredit)
- Risiken einer Finanzierung bzw. Bürgschaft
- Einsparpotentiale erkennen und Geld sparen
- Möglichkeiten der Geldvermehrung
- Konzipierung eines strukturierten und funktionierenden Ordnungssystems
- Aufbewahrungsfristen von privaten Dokumenten und Unterlagen

Lerninhalte 2. Teil:
- Weg der unbezahlten Rechnung bis zum Schuldtitel
- Eidesstattliche Versicherung, Gerichtsvollzieher, Pfändung & Co.
- Umgang mit Rechtsanwälten und Inkassobüros (Schuldeneintreiber)
- Rechte und Pflichten der Schuldner
- Vererbung von Schulden
- Allgemeine Kontoführung und P-Konto
- Dispositionskredit und Zinsberechnung
- Schufa-Auskunft und Schuldtitelabfrage
- Schuldenregulierungsmöglichkeiten: Stundung, Verzicht, Ratenzahlung, Vergleich, Verfahren der Verbraucher- bzw. Privatinsolvenz
- Arbeit der Schuldnerberatungsstellen

6 UE an 2 Tagen, gebührenfrei, **L** Marcus Abé
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1040110 Donnerstag, 12.3.15, 19 bis 21.15 Uhr
Voranmeldung

Jetzt fertige ich meine Steuererklärung selbst

Dieser Kurs will alle Interessierten ansprechen, die ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen wollen. Neben der Besteuerung von Kapitalvermögen und Altersrenten erhalten Arbeitnehmer einen Überblick, wie sie ihre Einkünfte aus nichtselbstständiger Arbeit ermitteln. Begriffe wie Werbungskosten, Abschreibungen, Fahrten zwischen Wohnung und Arbeitsstätte, Doppelte Haushaltsführung, Dienstreisen, Fortbildung, Arbeitszimmer, sonstige Freibeträge u. a. werden hier erläutert. Daneben wird auf Sonderausgaben (Renten- und Krankenversicherungsbeiträge), steuerrechtliche Förderung der Altersversorgung (Riester- und Rürupverträge), Handwerksleistungen, Berücksichtigung von Kindern, Spenden, außergewöhnliche Belastungen, Krankheitskosten u. a. eingegangen.

20 UE an 2 Tagen, 80 €, keine Ermäßigung,
L Stefan Schneider – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1050101 Samstag, 14.3.15, 9 bis 17.30 Uhr
Voranmeldung

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern „Ich will verstehen, was du wirklich brauchst“

Im Leben mit Kindern stehen wir immer wieder vor neuen Fragen und Herausforderungen. Auch wenn es keine pädagogischen „Patentrezepte“ gibt, brauchen wir Konzepte, an denen wir uns orientieren können. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist ein solches Konzept. Es zielt vor allem auf die innere Verbindung zu den Kindern. Denn wenn wir einfühlend im Kontakt mit ihnen sind, bekommen sie die Kraft, ihren Weg in dieser Welt zu finden. Und wenn wir Kindern vorleben, wie sie für sich sorgen können, ohne andere zu verletzen, lernen sie alles, was sie zum Leben brauchen.
In diesem Workshop lernen Sie das „Handwerkszeug“ und die innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation kennen. Außerdem haben Sie die Gelegenheit auszuprobieren, wie Sie die „Giraffensprache“ mit Kindern spielerisch umsetzen können.

Bitte bringen Sie – wenn Sie haben – Handpuppen mit. Besonders Wölfe und Giraffen sind willkommen“!

8 UE an 2 Tagen, 75 €, keine Ermäßigung,
L Heike Pchalek-Michaelsen
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070140 Donnerstag, 16.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Selbständig im Alter – Gedächtnistraining

Das Gedächtnis, das wie ein Muskel trainierbar ist, soll zum Denken angeregt werden, um Konzentration und Ausdauer zu verbessern. Sie bekommen neue Impulse, verschiedene Methoden, Tipps und Tricks um ihr gutes Gedächtnis zu nutzen und zu trainieren.
10 UE, 28 €, zzgl. 3 € für Unterrichtsmaterial, 👤 10,
L Carla Drott – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070145 Dienstag, 14.4.15, 9.30 bis 11 Uhr
Voranmeldung

Petersberg-Steinau; DGH
► VK1072260 Dienstag, 3.2.15, 9.30 bis 11 Uhr Voranmeldung

Freude am Denken 60+ (ohne Vorkenntnisse)

Kombinieren und probieren, quer denken und sortieren, hin und her, auf und ab, das hält unseren Geist auf Trab. Haben Sie Freude am Denken? Ebenso wie unsere gesamte Muskulatur stetige Anreize benötigt, so ist es wichtig, unserem Geist regelmäßig Impulse zu bieten, damit er flexibel und leistungsfähig bleibt.
Investieren Sie doch etwas Zeit um mit uns in der Gruppe spielerisch – ohne Stress und ohne Leistungsdruck – die Denkflexibilität zu fördern und zu fordern.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien (Block/Stift)

11 UE an 8 Tagen, 30,80 €, zzgl. 3 € für Unterrichtsmaterial,
👤 10, **L** Angelika Wahl
Petersberg; Propsteihaus, Freizeitstuben-Gruppenraum
► VK1072261 Dienstag, 3.2.15, 10.30 bis 11.30 Uhr

Freude am Denken 60+ (mit Vorkenntnissen)

16 UE, 44,80 €, zzgl. 3 € für Unterrichtsmaterial, 👤 10,
L Angelika Wahl
Petersberg; Propsteihaus, Freizeitstuben-Gruppenraum
► VK1072262 Dienstag, 3.2.15, 9 bis 10.30 Uhr

Älter werden – Veränderungen annehmen und Perspektiven entwickeln – WES



Körperliche Veränderungen und Alterungsprozesse sind eine Unausweichlichkeit des Lebens. Ihnen muss man sich stellen, sie müssen angenommen werden. Von früheren Bildern sich zu lösen und Abschied zu nehmen, gilt es zu meistern. Und dabei neue Perspektiven entdecken und diese produktiv gestalten.

Das Älter werden zeigt uns die Endlichkeit unseres Lebens und die Begrenztheit unseres Lebensradius, die Erfahrung, dass unsere Kräfte und Energien uns nicht mehr in derselben Weise zur Verfügung stehen wie früher etc. Dies führt oftmals zu Unsicherheit und Angst.
Wird die neue Situation aktiv angenommen oder verharrt man in der Unsicherheit und Lähmung?
Arbeitsweisen: Kurzvorträge, Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit

16 UE an 2 Tagen, 100 €, keine Ermäßigung, 👤 10,
L Franz Josef Meyer
Großenlüder; Praxis DIALOGON, Brauereiweg 11
► VK1071101 Samstag, 18.4.15, 10 bis 17 Uhr
Voranmeldung



Gesellschaft

Glückstraining

Hirschhausen hat es bekannt gemacht, für die Wissenschaft interessant war es bereits seit den 80ern: Die Blickrichtung auf die Faktoren, die eine positive Entwicklung unterstützen. Es begann mit der Salutogenese, ging über die Positive Psychologie und Glücksforschung bis zur Resilienzerforschung. Fakten brauchen wir in diesem Kurs aber nur zur Unterstützung unserer Handlungen, denn hier geht es vor allem darum, auszuprobieren, was die Erkenntnisse der Forschung für unseren Alltag und unsere Gestaltungsmöglichkeiten des Glücks bedeuten.
Ist Glück etwas, was einfach so passiert oder werden wir automatisch glücklich, wenn wir gesund, schön, schlank, erfolgreich, durchtrainiert und finanziell gut aufgestellt sind? Was ist, wenn die Gesundheit angeschlagen ist und auch bleiben wird? Können Menschen mit chronischen Erkrankungen, ob körperlich oder psychisch, trotzdem glücklich sein?
Was genau macht Sie glücklich? Worauf könnten Sie achten, was könnten Sie ausprobieren, um die Möglichkeiten, glücklich zu sein, zu erhöhen? Genau damit beschäftigen wir uns im Glückstraining.

14 UE, 50 €, keine Ermäßigung, **L** Heike Böhning
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070150 Dienstag, 3.3.15, 18.30 bis 20 Uhr
Voranmeldung

Resilienz – Wie stärke ich meine seelische Widerstandskraft?

Menschen gehen unterschiedlich mit Krisen um. Der Tod eines geliebten Menschen, eine schwere Krankheit, auch Unglück und Unfälle können uns so erschüttern, dass uns der Boden unter den Füssen weggerissen wird. Seelische Krisen und auch Zusammenbrüche in Extremsituationen gehören zum Leben dazu. Wie stehen wir dann wieder auf? Was lässt uns diese Krisen besser verkraften? Was können wir aus diesen Krisen für unser weiteres Leben lernen? Können wir uns für Krisen stärken?
Wir lernen im Kurs etwas über die Erforschung der seelischen Widerstandskraft und beschäftigen uns damit, was deren Erkenntnisse für uns bedeuten.
Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger genauso wie für Absolventen des Glückstrainings, die sich gerne weiterhin mit einer stärkenden Blickrichtung beschäftigen möchten.

14 UE, 50 €, keine Ermäßigung, **L** Heike Böhning
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070151 Dienstag, 5.5.15, 18.30 bis 20 Uhr
Voranmeldung

Trennung, Verlust, Krankheit – Umgang mit Herausforderungen des Lebens

Gravierende Einschnitte im Leben sind große Herausforderungen, verbunden mit Schmerz, Leid und Angst. Sie können aber Wendepunkte im Leben sein, sich neu zu orientieren – und die Lebensfreude wieder neu zu entdecken.
Wir geraten häufiger im Leben in unterschiedliche Krisen. Sind diese Krisen Sackgassen? Werden Sie als Endstationen erlebt? Oder nutzen wir die Krisen und Einschnitte produktiv und kreativ für das weitere Leben? Finden wir uns nur einfach damit ab oder setzen wir unsere Kraft und unsere Begabungen dafür ein, heilsame Schritte zu gehen? Arbeitsweisen: Kurzvorträge, Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten

16 UE an 2 Tagen, 100 €, keine Ermäßigung, 🚹 10,
L Franz Josef Meyer
Großenlüder; Praxis DIALOGON, Brauereiweg 11
► VK1071102 Samstag, 9.5.15, 10 bis 17 Uhr Voranmeldung

Leben an der Grenze – Burnout-Prävention

Körper, Geist und Seele sind auf Dauer nur begrenzt belastbar. Im Kurs werden Risiken des Ausgebrannt-Seins erörtert, präventive Maßnahmen vorgestellt sowie in Übungen und Arbeitssitzungen erprobt. Der Teilnehmer lernt sein individuelles Burn-out-Risiko kennen und beginnt sich damit auseinanderzusetzen. Er erfährt seine schützenden Grenzen und achtet auf sein inneres Leib-Seele-Geschehen.
Sein eigenes Leben selbst in die Hand nehmen oder getrieben werden durch Dritte, eigene übertriebene Ambitionen oder eigene und fremde Erwartungen? Die Regie über einen guten Umgang mit seinem Leben übernehmen oder getrieben werden durch Dritte oder den „Antreiber“ in einem selbst? Arbeitsweisen: Kurzvorträge, Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten

16 UE an 2 Tagen, 100 €, keine Ermäßigung, 🚹 10,
L Franz Josef Meyer
Großenlüder; Praxis DIALOGON, Brauereiweg 11
► VK1071105 Samstag, 7.3.15, 10 bis 17 Uhr Voranmeldung

Burn-out Präventionscamp – Lernen, die eigenen Kräfte im Alltag zu bewahren

NEU

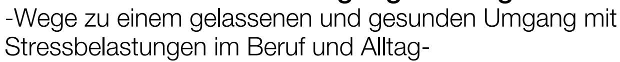
Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer werden ebenso wie Selbstständige und Freiberufler in der heutigen Zeit mit einer stark zunehmenden Anzahl von Informationen ebenso wie mit wachsenden Erwartungen an die Leistungsfähigkeit der eigenen Person konfrontiert. Ständige Erreichbarkeit, die tägliche Flut von E- Mails, zeitliche wie auch örtliche Flexibilität, ständig wechselnde Aufgabenfelder mit neuen Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt, sind heute zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Es ist „in“ beschäftigt und gefragt zu sein – eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt, um sich diesen Herausforderungen in einer immer schneller werdenden Zeit überhaupt stellen zu können.

Mangelnder Ausgleich, das Gefühl, nur noch am Eilen zu sein, die Distanzierung vom eigenen ICH und ein rapide zunehmender Abstand von privaten Bedürfnissen bringen uns in ein gefährliches Ungleichgewicht. Schleichende körperliche ebenso wie seelische Beschwerden sind die Folgen.
Dass die Anforderungen der heutigen Zeit nicht in „Burn-Out" enden müssen, wird in diesem spezifischen Präventionsseminar gezeigt, bei dem die Teilnehmenden nicht nur Grundlagen über das „Burn-out Syndrom" erlernen, sondern vielmehr mit Techniken, Methoden und Denkmustern in Berührung kommen, die die Leistungsfähigkeit des Individuums erhalten und erweitern und darüber hinaus die Lebensqualität des Einzelnen erhöhen sollen. Das Seminar findet am ersten Tag in der VHS des Landkreises Fulda statt. Am Folgetag erfolgt die Anreise zum Thulbacamp in 97723 Thulba, wo die erarbeiteten Grundlagen in der Natur in die Praxis ebenso übertragen wie auch erlebt werden. In Einzelcoachings werden mit den Teilnehmenden individuelle Handlungsstrategien erarbeitet. Bitte mitbringen: Schlafsack für Zeltunterkunft (Zelt wird gestellt)

24 UE an einem Wochenende, 229 €, keine Ermäßigung,
L Mario Semrau – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070160 Freitag, 3.7.15, 10 Uhr bis Sonntag, 5.7.15, 14 Uhr Voranmeldung

„Mental fit in turbulenten Zeiten" – Stressmanagement-Seminar – Workshop mit aktivem Stressbewältigungstraining

NEU


-Wege zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen im Beruf und Alltag-
Zunächst erfahren Sie auf gesundheitspsychologischer und biologischer Grundlage Informationen über Stressoren, Warnsignale und Stressverstärker.
Durch verschiedene Übungsformate kommen Sie Ihrem persönlichen Stress „auf die Spur" und erarbeiten theoretisch und praktisch individuelle Lösungswege für Ihre persönliche Stressbewältigung. Diese Präventivarbeit lässt Sie eigene Ressourcen aktivieren und auch im Alltag Kraft und Energie schöpfen. Durch Klarheit im Umgang mit sich selbst und anderen werden Sie in Zukunft selbst über Ihre Befindlichkeiten entscheiden können, Rechtfertigungen gehören der Vergangenheit an. Dieser Kurs dient allen beruflich und privat stressbelasteten Menschen, die chronischem Stress und körperlicher Erschöpfung vorbeugen wollen.
Bitte mitbringen: Decke und Schreibmaterial

10 UE an 4 Tagen, 100 €, keine Ermäßigung, **L** Martina Barthel
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070162 Dienstag, 3.3.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

8 UE an 2 Tagen, 100 €, keine Ermäßigung, **L** Martina Barthel
► VK1070163 Freitag, 8.5.15, 18.30 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

Stressbewältigung für berufstätige Alleinerziehende
Ausgeglichenheit durch innere Stärke

NEU

Dieses Seminar richtet sich an berufstätige Alleinerziehende, die sich mehr innere Ausgeglichenheit wünschen. Die vielfältigen Lebensaufgaben von Alleinerziehenden und der hektische Alltag bedürfen spezieller Fertigkeiten im Umgang mit Stress. Stress wirkt sich negativ auf das Erziehungsverhalten aus, ist gesundheitsgefährdend und führt immer öfters zu Burn-out.
Ziel dieses Seminares ist es, auch in schwierigen Zeiten Ruhe zu bewahren und mit Stress gesund umzugehen. Sie lernen die Entwicklung und Pflege von eigenen Ressourcen, die Sie befähigen Stress-Situationen zu entschärfen oder zu verhindern. Mit Hilfe von instrumentellen, mentalen und körperlichen Methoden zur Stressbewältigung kehren Sie gestärkt und entspannt in den Alltag zurück.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke

16 UE an 2 Tagen, 44,80 €, **L** Dagmar Hübner
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070165 Samstag, 21.3.15, 9.30 bis 16.30 Uhr
Voranmeldung

Cyber-Mobbing/Cyber-Bullying – neuer Volkssport?!

Bei Cyber-Mobbing / Cyber-Bullying wird von einer Minderheit Kinder und Jugendlicher die modernen Informations- und Kommunikationsmittel problematisch genutzt um andere zu mobben, belästigen, erniedrigen, bedrohen, beschämen, schikanieren, quälen oder anderweitig zu schaden. Für viele Kinder und Jugendliche ist dies Alltag. Als Opfer, Zuschauer oder Täter.
Andere einzuschüchtern, vorzuführen oder anzugreifen ist an sich keine neue Erscheinung. Neu ist, dass mittels moderner Informations- und Kommunikationsmittel tief in die Privatsphäre der Opfer vorgedrungen wird.
Der Abend soll Ihnen eine Möglichkeit bieten Informationen zu dem Thema zu erhalten und sich in eine Auseinandersetzung mit dem Thema zu begeben.

3 UE an einem Tag, 9 €, keine Ermäßigung,
L Martina Mohr-Gärtner
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070170 Mittwoch, 22.4.15, 19.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung





Gesellschaft

Kinder im Netz

Das Internet ist schon eine tolle Sache. Zu allen möglichen Themen findet man Infos und kann ganz schnell Briefe verschicken. Auch andere Menschen kennen lernen und mit ihnen reden – chatten, ist kein Problem. Aber es gibt – wie überall – auch im Internet Menschen, die Hintergedanken haben. Sie bringen Kinder und Jugendliche in peinliche, unangenehme Situationen (Cybermobbing, Pornografie, Rechtsextremismus, Gewaltdarstellung, Verherrlichung von Essstörungen, doppeldeutige Suchbegriffe, ...) und nutzen sie aus. An dem Informationsabend geht es nur am Rande um technische Voraussetzungen, Funktionen des Internets. Sie werden mit Sicherheitsregeln vertraut, die Sie mit Ihren Kindern vereinbaren und einhalten sollten.

3 UE an einem Tag, 9 €, keine Ermäßigung,
L Martina Mohr-Gärtner
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070171 Mittwoch, 15.4.15, 19.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Fit für die mündliche (Abitur)-Prüfung

Oftmals sind neben den reinen Lerninhalten, die gewusst sein sollten „Kleinigkeiten" wie Unsicherheiten, falsche Kleidung oder unpassendes Verhalten ausschlaggebend für eine Note besser oder schlechter. Dieser Workshop macht in praktischen Übungen Abiturienten, Schüler und Auszubildende „fit" frei zu reden und zu argumentieren, um mündliche Prüfungen gut zu bestehen. Der Leiter des Workshops Georg Franke ist kein Lehrer oder Ausbilder, nimmt aber seit Jahren mündliche Prüfungen mit ab. Aus der Praxis – für die Praxis.
Bei Fragen schreiben Sie eine Email an rhetorik@arcor.de.
Ziel des Workshops: Die mündliche (ABI-)Prüfung gut bestehen.
- Lern- und Übungsinhalte
- Selbstbewusstes Auftreten
- Kleidung, Haltung
- Wie wirke ich (gut)?
- Guter Umgang mit Aufregung
- Was man nicht sagen sollte in der Prüfung
- Qualifiziertes Feedback, Einsatz sprecherischer Mittel, guter Umgang mit Aufregung

Methoden: Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Videoaufzeichnung
Voraussetzung für den Workshop: Für diesen Workshop ist nur aktive Mitarbeit erforderlich, keine weiteren Vorkenntnisse.

9 UE an einem Tag, 79 €, keine Ermäßigung, **L** Georg Franke
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070120 Donnerstag, 9.4.15, 9 bis 16 Uhr Voranmeldung

TRIZ – Eine strukturierte Methode des Problemlösens

Für Schüler der Jahrgangsstufen 5 bis 10

NEU

TRIZ – die Theorie der systematischen Problemlösung ist ein geistiges Werkzeug, um Erfindungen oder Lösungen auf der Grundlage von klaren Methoden durchführen zu können. TRIZ führt Lösungen von Problemen, Erfindungen und Innovationen auf wenige allgemeine Prinzipien zurück und bietet Lösungsverfahren an, mit welchen sich solche Lösungen viel schneller finden lassen, als wenn man lediglich auf den zündenden Geistesblitz wartet. Das Angebot richtet sich an Schülerinnen und Schüler, welche Interesse haben am kreativen Problemlösen und gleichzeitig nicht vor ein wenig Theorie und dem Erlernen von Methodenwissen zurückschrecken.

16 UE an 5 Tagen, 44,80 €, keine Ermäßigung,
L Michael Vöcking – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070155 Mittwoch, 4.3.15, 15 bis 17.30 Uhr
Voranmeldung

Berufliche Bildung

Rhetorik und Schlagfertigkeit für Anfänger

Frei reden und argumentieren – Workshop zu den Grundlagen des Miteinander Sprechens
Glauben Sie, selbstsicheres Auftreten ist nur „Profis" vorbehalten? Lernen Sie die Grundlagen des Miteinander-Sprechens im Training. Egal welche Aufgabe Sie vor sich haben, kommunikative Fähigkeiten, Wissen und Können sind ausschlaggebend für Ihre Wirkung und damit das Erreichen Ihrer Ziele.
Kursinhalte:
- Verbesserung des Selbstbildes durch qualifiziertes Feedback
- Einsatz sprecherischer Mittel und Umgang mit Aufregung
- was wirklich wichtig ist, wenn Sie kommunizieren
- Grundlagen für Ihr selbstsicheres Auftreten
- So erreichen Sie Ihre Ziele kommunikativ

Arbeitsweise:
Vergessen Sie alles, was Sie bisher gehört oder vielleicht erlebt haben. Dieser Workshop vermittelt Ihnen profundes Grundlagenwissen und praktische Übungen und orientiert sich an IHREN persönlichen Bedürfnissen.
Teilnahmebedingung:
Sie bringen sich in eine Gemeinschaft Gleichgesinnter ein, bringen Sie Ihre persönliche Aufgabenstellung mit.
Bei Fragen zum Workshop kontaktieren Sie bitte den Kursleiter unter der E-Mailadresse rhetorik@arcor.de

9 UE an einem Tag, 79 €, keine Ermäßigung, **L** Georg Franke
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070122 Samstag, 7.2.15, 9 bis 16 Uhr Voranmeldung
► VK1070123 Samstag, 28.3.15, 9 bis 16 Uhr Voranmeldung
► VK1070124 Samstag, 9.5.15, 9 bis 16 Uhr Voranmeldung
► VK1070125 Samstag, 27.6.15, 9 bis 16 Uhr Voranmeldung



Rhetorik und Durchsetzungsvermögen

Inhalt: Sie möchten sich besser durchsetzen?
Mit Autoritäten – Vorgesetzten gut umgehen?
In Ihrem Team Gehör finden?
In diesem Workshop lernen Sie:
- wie Sie gut mit Autoritäten – Chefs, (älteren) Menschen – (Besser) Wissern umgehen
- mehr Selbstbewusstsein zeigen
- Grenzen aufzeigen und Anordnungen durchsetzen
- gut argumentieren
- wie Sie gehört und ernst genommen werden

Methoden: Gruppenarbeit, teamdynamische Elemente, Einzelarbeit. Voraussetzungen: Dieser Workshop ist für alle offen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aktive Beteiligung ist erforderlich.

8 UE an einem Tag, 79 €, keine Ermäßigung, **L** Georg Franke
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK1070128 Freitag, 24.4.15, 15 bis 21.30 Uhr Voranmeldung

Professionelle Kommunikation – Rhetorik im Berufsalltag – Intensivkurs

Zur rechten Zeit, am richtigen Ort das richtige Wort zu finden, wer möchte das nicht? Ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie eine gute Idee hatten, aber nicht wussten, wie Sie diese am besten verkaufen können? Waren Sie in einem Meeting schon in der Situation, dass Sie etwas zu einem Thema sagen wollten, aber zu lange im Kopf vorformulierten. Als Sie Ihre Formulierung endlich fertig hatten, war Ihnen ein anderer Teilnehmer zuvorgekommen. Sind Sie in der Lage in Besprechungen oder vor einer Gruppe überzeugend und sicher zu sprechen? Erfahren Sie, durch welche Übungen Sie Ihre Aussprache, Ihre Betonung und Pausentechnik verbessern können. Erkennen Sie Ihre Wirkung auf andere und steigern Sie Ihre eigene Sicherheit sowohl im Gespräch als auch vor Publikum. Üben Sie freie überzeugende Reden, um Ihre Ideen und Ziele gekonnt vorzustellen. Kursinhalte sind u. a.: Selbstsicher und selbstbewusst auftreten; die Kunst des erfolgreichen Sprechens; wie Sie trotz Aufregung überzeugend wirken; Blackouts; Sprache und Stimme; Sprechtechnik; Aussprache, Pausen, Betonung; richtige Atmung; Redeangst, Hemmungen, Lampenfieber; überzeugen durch Körpersprache; Mimik, Gestik, Haltung, Thema vorbereiten: Zielbestimmung, Stichwortkonzept; Einleitung, Hauptteil, Schluss; Standpunkt zielgerichtet darlegen; Umgang mit Störern und Unterbrechern; Umgang mit unfairer Dialektik, Einführung in die Proxemik. Methoden: Kleingruppe, Plenum, Kurzvorträge, Sprech- und Redeübungen, Gruppendiskussionen, Rollenspiele, Videoanalyse. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft Neues auszuprobieren und sich aktiv einzubringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

24 UE an 3 Tagen, 220 €, keine Ermäßigung, **L** Georg Franke
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK1070129 Montag, 2.3.15 bis Mittwoch 4.3.15
jeweils 9 bis 16 Uhr Voranmeldung

Workshop für Führungskräfte: Menschen führen – (Arbeits-)gruppen leiten – Intensivkurs

Sie sind (neu als) LeiterIn oder ChefIn und möchten lernen mit den Herausforderungen als ChefIn oder LeiterIn gut umzugehen. Sie möchten grundlegende Führungsprinzipien kennen lernen und anwenden können.
In diesem Workshop lernen Sie:
- Prinzipien der Menschenführung
- wie Sie Unerfreuliches mitteilen
- Umgang mit den Chefs und Untergebenen – „Sandwich" oder zwischen den Stühlen
- Wissen vermitteln
- gut mit Autoritäten – Chefs, (älteren) Menschen – (Besser) Wissern umgehen
- mehr Selbstbewusstsein zeigen
- Autorität zeigen
- Grenzen aufzeigen und Anordnungen durchsetzen

Methoden: Gruppenarbeit, teamdynamische Elemente, Einzelarbeit
Voraussetzungen: Dieser Workshop ist für alle offen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aktive Beteiligung ist erforderlich.

16 UE an 2 Tagen, 149 €, keine Ermäßigung, **L** Georg Franke
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070130 Samstag, 14.3.15, 15 bis 21.30 Uhr und Sonntag, 15.3.15, 9 bis 16 Uhr Voranmeldung

Führung, Selbstmanagement und kommunikative Kompetenz mit NLP

NLP (Neurolinguistisches Programmieren) gilt als effektives Training in Bereichen wie Kommunikation, Führung, Verkauf. Sie verstehen genauer, was Ihr Partner wirklich meint und wie Sie ihn erreichen. Sie lernen, wie Sie klare Ziele setzen und diese realistisch umsetzen. Sie erfahren, wie Sie sich selbst gut motivieren und auf Veränderungen einstellen können.

11 UE an einem Tag, 95 €, keine Ermäßigung,
L Dr. Pushkar Winfried Happ
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070132 Samstag, 9.5.15, 9 bis 17.15 Uhr Voranmeldung

Besser formulieren – verständlich, verbindlich, persönlich



Sowohl in der Geschäftskorrespondenz als auch bei Bewerbungen und in privaten Schreiben ist Ihnen Ausdruck und Korrektheit wichtig? Und Sie möchte Ihre Briefe gerne besser formulieren und lernen, sich besser auszudrücken? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Es gibt nur wenige Regeln, die zu beherzigen sind, um die eingefleischten Sprachmuster zu überlisten, und diese lernen Sie in diesem Kurs kennen. Wenden Sie diese an, fällt es Ihnen leicht, einen positiven Eindruck beim Leser zu hinterlassen. Im Kurs arbeiten wir mit Briefbeispielen aus der Praxis. Für Ihren Lernerfolg ist es jedoch hilfreich, wenn Sie Briefe aus in Ihrem Alltag mitbringen, die Sie aus Ihrer Sicht besser formuliert sein könnten oder auch Schreiben, die Sie beantworten wollen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, eigene Briefe

10 UE an einem Tag, 28 €, **L** Dr. Gudrun Schwegler
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070135 Samstag, 9.5.15, 10 bis 17 Uhr Voranmeldung

Selbstbewusst auftreten im Beruf und privat

Mangelnde Selbstsicherheit hindert uns oft zu erkennen, was wir wirklich wollen und dies auch zu tun. Aber genauso wie wir gelernt haben, uns nach anderen zu richten, können wir lernen zu denken, zu sagen, zu fühlen und vor allem so zu handeln, wie wir es selbst wollen. Gespräche und Rollenspiele sollen Fertigkeiten und Erfahrungen vermitteln.

14 UE an 2 Tagen, 39,20 €, **L** Sigrid Röhl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK1070138 Freitag, 6.3.15, 18 bis 21.30 Uhr und Samstag, 7.3.15, 9 bis 16 Uhr Voranmeldung



EDV in Theorie und Praxis

Informations- und Beratungsabend für EDV-Kurse

Sie würden gerne einen EDV-Kurs belegen, doch welcher Kurs ist der richtige?
Ein kostenloser Informations- und Beratungsabend über das EDV-Kursangebot findet am Donnerstag 22.01.2015 um 19.30 Uhr im Georg-Stieler-Haus statt. Aus Planungsgründen bitten wir um Ihre telefonische Anmeldung. Die Dozenten stehen für Ihre Rückfragen gerne zur Verfügung.

2 UE, gebührenfrei, **L** Dr. Klaus Listmann, Uta Schwert
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010101 Donnerstag, 22.1.15, 19.30 bis 21 Uhr

50+ Erste Schritte am PC mit Windows 7

16 UE an 5 Tagen, 60,80 €, 14 € Lernmittel,
L Michael Vöcking – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010102 Dienstag, 24.2.15, 15 bis 17.30 Uhr
Voranmeldung

50+ Erste Schritte am PC mit Windows 8

16 UE an 5 Tagen, 60,80 €, 14 € Lernmittel,
L Michael Vöcking – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010103 Donnerstag, 26.2.15, 15 bis 17.30 Uhr
Voranmeldung

50+ Mein erster Laptop mit Windows 8 – kein Buch mit sieben Siegeln

Sie sind gerade stolzer und glücklicher Besitzer eines Laptops geworden? Und kaum haben Sie das Gerät, fangen die Probleme schon an? Oder Sie trauen sich noch nicht richtig ran? Dann sind Sie bei diesem Kurs in der richtigen Gesellschaft. Es ist sozusagen ein Kurs im Sinne von „Erste Schritte am Computer“, nur ganz gezielt mit Ihrem Laptop, da jeder Teilnehmer sein eigenes Gerät zum Kurs mitbringt. So werden Sie sofort mit Ihrem Rechner vertraut und können alles so einstellen, wie Sie es möchten. Und Sie lernen auch gleich Programme kennen, die auf Ihrem Computer installiert sind. Sie werden Antworten auf brennende Fragen finden...
- Wie komme ich ins Internet?
- Wie kann ich Briefe schreiben?
- Wie bekomme ich meine Kamerabilder auf den Computer?
- Benötige ich ein Virenschutzprogramm?
- Wie installiere ich Software?
- Wie bekomme ich einen Drucker angeschlossen?
- Und vieles mehr...

Hört sich gut an? Finden wir auch! Damit auch alles funktioniert, muss auf Ihrem Laptop jedoch das neueste Betriebssystem Windows 8 oder 8.1 installiert sein.
Bringen Sie bitte neben Ihrem Laptop auch unbedingt den Netzstecker und ein Verlängerungskabel mit. Natürlich dürfen Sie auch USB-Sticks, Internetsticks/Surfsticks, externe Festplatten, Speicherkarten , CDs oder auch eine Maus und anderes Zubehör mitbringen. Während des Kurses können Sie sich über das Netzwerk der VHS mit dem Internet verbinden. Betriebssystem Windows 8 oder Windows 8.1 müssen installiert sein.
Lehrwerk: Windows 8/ Grundkurs kompakt
Bitte mitbringen: Laptop/Notebook, Netzkabel, Verlängerungskabel

20 UE an 5 Tagen, 96 €, 14 € Lernmittel, 8,
L Ralf Obel – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010105 Montag, 2.3.15, 9 bis 12 Uhr,
Dienstag, 3.3.15, 9 bis 12 Uhr,
Donnerstag, 5.3.15, 9 bis 12 Uhr,
Montag, 9.3.15, 9 bis 12 Uhr,
Dienstag, 10.3.15, 9 bis 12 , Uhr
Voranmeldung



50+ Mein erster Laptop mit Windows 8 – Spezialkurs für „Alte Hasen“



Dieser Kurs ist für alle die „alten Hasen“, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben, idealerweise den Kurs -50+ Mein erster Laptop mit Windows 8 – kein Buch mit sieben Siegel-
Wir möchten uns in diesem neuen Kurs mit weitergehenden Themen beschäftigen, wie zum Beispiel:
- Einbinden eines Microsoft-Kontos
- Telefonieren mit Skype
- Einkauf bei Ebay
- Vertiefung der Kacheloberfläche
- PayPal und andere Bezahlmethoden im Internet

Ansonsten lassen wir uns einfach mal auf alle Fragen im Team ein und versuchen sie zu lösen. Dass der Kurs so gedehnt wirkt ist in der Form gewünscht. Die längere Zeitspanne zwischen den einzelnen Terminen lässt uns Zeit, das gelernte zu trainieren um uns für Neues begeistern zu können. Damit auch alles funktioniert, muss auf Ihrem Laptop jedoch das Betriebssystem Windows 8 oder Windows 8.1 installiert sein.
Bringen Sie bitte neben Ihrem Laptop auch wieder den Netzstecker und ein Verlängerungskabel mit. Während des Kurses können Sie sich über das Netzwerk der VHS mit dem Internet verbinden. Bitte mitbringen: Laptop/Notebook, Netzkabel, Verlängerungskabel

20 UE an 5 Tagen, 96 €, 🚹 8, **L** Ralf Obel
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010106 Freitag, 20.2.15, 9 bis 12 Uhr,
Freitag, 20.3.15, 9 bis 12 Uhr,
Freitag, 24.4.15, 9 bis 12 Uhr,
Donnerstag, 21.5.15, 9 bis 12 Uhr,
Freitag, 19.6.15, 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Gebühren bei weniger als 8 Teilnehmern:
Bei Kursen ohne Voranmeldung gilt folgende Regel (ausgenommen EDV-Bereich):
- Am ersten Kursabend entscheidet sich die Höhe der Teilnehmergebühr.
- Bei 8 Teilnehmern oder mehr bleibt es bei der ausgeschriebenen Kursgebühr.
- Bei 7 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,40 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,80 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei einer Teilnehmerzahl von 5 Teilnehmern und weniger kann der Kurs nur in Sonderfällen nach Rücksprache mit der VHS durchgeführt werden.

Windows und Internet – Basiswissen Teil 1



Betriebssystem Windows 7

Kursinhalt: Aufbau eines typischen PC-Systems, Bedienung und individuelle Konfiguration der Windows-Benutzeroberfläche, Vorstellen wichtiger Standard- und Zubehörprogramme, Dateiverwaltung mit Windows-Explorer und Arbeitsplatz (Dateien und Ordner erstellen, umbenennen, verschieben, kopieren, löschen), Suchen von Dateien, Einführung in die Nutzung des Internets (Bedienung eines Browsers, Navigieren im Internet).
Der Kurs richtet sich an Computer-Anfänger/-innen.
Lehrbuch ist in der Unterrichtsgebühr enthalten.
Kombiniert mit dem Kurs Windows und Internet – Basiswissen Teil 2 können Interessenten diesen Kurs für die Vorbereitung auf die Prüfung des Bausteins „Xpert Starter“des Qualifizierungssystems „Xpert – Europäischer ComputerPass nutzen (weitere Informationen zu Xpert finden Sie in der Einleitung des EDV-Programmes).
Bitte mitbringen: Block und Schreibutensilien

16 UE an 5 Tagen, 68,80 €, 14 € Lernmittel, **L** Uta Schwert
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK5010108 Dienstag, 10.2.15, 18.30 bis 21 Uhr
Voranmeldung

Windows und Internet – Basiswissen Teil 2



Betriebssystem Windows 7

Vertiefende Übungen zur Verwaltung von Dateien und Datenträgern (Festplatten, CDs und andere); Systemeinstellungen; Wartungen und Pflege, Datensicherung; Installation und Deinstallation von Programmen und Geräten; E-Mails senden und empfangen; Sicherheit im Internet.
Der Kurs schließt inhaltlich an den Kurs Windows und Internet Basiswissen Teil 1 an, richtet sich aber auch an all diejenigen, die sich selbständig Computerkenntnisse angeeignet haben und diese auffrischen, systematisieren und erweitern wollen.
Kombiniert mit dem Kurs Windows und Internet Basiswissen Teil 1 können Interessenten diesen Kurs für die Vorbereitung auf die Prüfung des Bausteins „Xpert Starter“
des Qualifizierungssystems „Xpert – Europäischer ComputerPass nutzen (weitere Informationen zu Xpert finden Sie in der Einleitung des EDV-Programmes).
Bitte mitbringen: Block und Schreibutensilien

16 UE an 5 Tagen, 68,80 €, **L** Uta Schwert
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK5010109 Dienstag, 14.4.15, 18.30 bis 21 Uhr
Voranmeldung

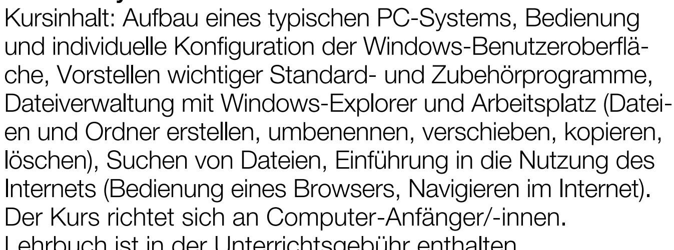


Windows 8, Internet und E-Mail für Anfänger mit und ohne eigenem Notebook

Sie lernen den einfachen Umgang und ein solides Grundwissen mit dem Computer bzw. Notebook, surfen im Internet und schreiben E-Mails.
Ein erster Einstieg in die Textverarbeitung mit praktischen Beispielen runden diesen Kurs ab.
Bitte mitbringen: Block und Schreibutensilien

28 UE an 7 Tagen, 134,40 €, **L** Uta Schwert
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010110 Donnerstag, 12.2.15, 9 bis 12 Uhr
Voranmeldung

Windows und Internet – Basiswissen Teil 1
Betriebssystem Windows 8



Kursinhalt: Aufbau eines typischen PC-Systems, Bedienung und individuelle Konfiguration der Windows-Benutzeroberfläche, Vorstellen wichtiger Standard- und Zubehörprogramme, Dateiverwaltung mit Windows-Explorer und Arbeitsplatz (Dateien und Ordner erstellen, umbenennen, verschieben, kopieren, löschen), Suchen von Dateien, Einführung in die Nutzung des Internets (Bedienung eines Browsers, Navigieren im Internet).
Der Kurs richtet sich an Computer-Anfänger/-innen.
Lehrbuch ist in der Unterrichtsgebühr enthalten.
Kombiniert mit dem Kurs Windows und Internet – Basiswissen Teil 2 können Interessenten diesen Kurs für die Vorbereitung auf die Prüfung des Bausteins „Xpert Starter“ des Qualifizierungssystems „Xpert – Europäischer Computer-Pass nutzen (weitere Informationen zu Xpert finden Sie in der Einleitung des EDV-Programmes).

16 UE an 5 Tagen, 68,80 €, 14 € Lernmittel,
L Florian Dietz – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010112 Mittwoch, 18.2.15, 18.30 bis 21 Uhr
Voranmeldung

Windows und Internet – Basiswissen Teil 2
Betriebssystem Windows 8

Kursinhalte: Vertiefende Übungen zur Verwaltung von Dateien und Datenträgern (Festplatten, CDs und andere); Systemeinstellungen; Wartung und Pflege, Datensicherung; Installation und Deinstallation von Programmen und Geräten; E-Mails senden und empfangen; Sicherheit im Internet.
Der Kurs schließt inhaltlich an den Kurs Windows und Internet Basiswissen Teil 1 an, richtet sich aber auch an all diejenigen, die sich selbständig Computerkenntnisse angeeignet haben und diese auffrischen, systematisieren und erweitern wollen.
Kombiniert mit dem Kurs Windows und Internet Basiswissen Teil 1 können Interessenten diesen Kurs für die Vorbereitung auf die Prüfung des Bausteins „Xpert Starter“ des Qualifizierungssystems „Xpert – Europäischer ComputerPass nutzen (weitere Informationen zu Xpert finden Sie in der Einleitung des EDV-Programmes).



16 UE an 5 Tagen, 68,80 €, **L** Florian Dietz
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010113 Mittwoch, 15.4.15, 18.30 bis 21 Uhr
Voranmeldung

Textverarbeitung mit Microsoft Word 2013 – Basiswissen Teil 1 – WES



Basistechniken: Erstellen einer Textdatei (Eingabe, Fehlerkorrektur); Markieren, Ausschneiden, Kopieren und Verschieben; Formatieren von Zeichen und Absätzen; Einfügen von Seitenzahlen und Kopf- und Fußzeilen; Nummerierungen und Aufzählungen; Überprüfung der Rechtschreibung und Grammatik; Verwenden von Textbausteinen, Autokorrektur; Gestaltung mit Linien, Rahmen und Schattierungen.
Lehrbuch ist in der Unterrichtsgebühr enthalten
Kombiniert mit dem Kurs Textverarbeitung mit Microsoft Word Basiswissen Teil 2 können Interessenten diesen Kurs für die Vorbereitung auf die Prüfung des Bausteins „Textverarbeitung Basics“ des Qualifizierungssystems „Xpert – Europäischer ComputerPass“ nutzen (weitere Informationen zu Xpert finden Sie in der Einleitung des EDV-Programmes).

16 UE an 2 Tagen, 60,80 €, 14 € Lernmittel, **L** Ralf Obel
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010120 Samstag, 7.3.15 und Sonntag, 8.3.15
jeweils 9 bis 15 Uhr Voranmeldung



Beruf

Textverarbeitung mit Microsoft Word 2013 – Basiswissen Teil 2 – WES

16 UE an 2 Tagen, 60,80 €, **L** Ralf Obel
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK5010121 Samstag, 9.5.15 und Sonntag, 10.5.15
jeweils 9 bis 15 Uhr Voranmeldung

Textverarbeitung Pro mit Microsoft Word 2013 – Aufbaukurs – WES

Dieser Kurs ist für all jene interessant, die bereits gut mit Word umgehen können, aber offen dafür sind, viele weiterführende Möglichkeiten von Word kennenzulernen. Und natürlich gibt es auch in diesem Kurs wieder jede Menge Tipps und Tricks.
- Professioneller Einsatz von Formatvoralgen
- Dokumentvorlagen erstellen, einsetzen verwalten und organisieren
- Effektive Techniken für große Dokumente
- Inhaltsverzeichnisse, Abbildungsverzeichnisse und Tabellenverzeichnisse
- Visualisieren mit Organigrammen und anderen SmartArt-Grafiken
- Word im Team – Änderungsnachverfolgung, Kommentare und Dokumentvergleich
- Serienbriefe mit Filter, Bedingungen, Regeln und individuellen Textpassagen
- Einstieg in die Formularentwicklung mit Feldfunktionen und Inhaltssteuerelementen

Ein idealer Kurs für fortgeschrittene Anwenderinnen und Anwender die einfach mehr wollen. Interessenten können diesen Kurs für die Vorbereitung auf die Prüfung des Bausteins „Textverarbeitung Pro“ des Qualifizierungssystems „Xpert – Europäischer ComputerPass“ nutzen (weitere Informationen zu Xpert finden Sie in der Einleitung des EDV-Programmes).

16 UE an 2 Tagen, 60,80 €, **L** Ralf Obel
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK5010122 Samstag, 18.7.15 und
Sonntag, 19.7.15
jeweils 9 bis 15 Uhr Voranmeldung



Die Geschenkidee!
Der Gutschein für einen Kurs Ihrer Wahl.

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2010 – Grundkurs Teil 1



Wenn Sie bisher noch nie oder nur gelegentlich mit Excel gearbeitet haben, ist dies der richtige Kurs für Sie – Sie lernen und trainieren den sicheren Umgang mit folgenden Grundfunktionen: Aufbau und Bedienung des Programms, Markieren von Zellen und Bewegen in den Tabellen, Dateneingabe (Texte, Zahlen, AutoAusfüllen), Eingabe und Kopieren von Formeln, Formatieren und Layouten von Tabellen, Drucken.
Lehrbuch ist in der Unterrichtsgebühr enthalten
Kombiniert mit dem Kurs Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel – Grundkurs Teil 2 können Interessenten diesen Kurs für die Vorbereitung auf die Prüfung des Bausteins „Tabellenkalkulation“ des Qualifizierungssystems „Xpert – Europäischer ComputerPass“ nutzen (weitere Informationen zu Xpert finden Sie in der Einleitung des EDV-Programmes).
Vorausgesetzt wird ein vertrauter Umgang mit Windows-PCs – wenn nicht oder unzureichend vorhanden, empfehlen wir einen unserer entsprechenden Kurse.
Bitte mitbringen: Notizblock, Lehrgangsunterlagen

16 UE an 5 Tagen, 60,80 €, 14 € Lernmittel, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Hans-Jürgen Lassek
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK5010130 Donnerstag, 5.2.15, 18 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2010 – Grundkurs Teil 2



Für Absolventen des Kurses Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel Teil 1 sowie für Excel-Autodidakten und -Praktiker, die ihr Wissen auffrischen, systematisieren und erweitern wollen: Auffrischung des dem Teil 1 entsprechenden Excel-Grundwissens; Arbeiten mit grundlegenden und fortgeschrittenen Funktionen aus den Bereichen Mathematik, Statistik, Finanzmathematik; verschachtelte Funktionen; Aufbau und Formatierung von Diagrammen; Erstellen von Mustervorlagen; Arbeiten im Gruppenmodus; Verknüpfen von Tabellen und Mappen zwecks automatischen Datenaustauschs; Sortieren, Fixieren und Schützen von Tabellen.
Kombiniert mit dem Kurs Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel – Grundkurs Teil 1 können Interessenten diesen Kurs für die Vorbereitung auf die Prüfung des Bausteins „Tabellenkalkulation“ des Qualifizierungssystems „Xpert – Europäischer ComputerPass“ nutzen (weitere Informationen zu Xpert finden Sie in der Einleitung des EDV-Programmes).
Bitte mitbringen: Notizblock, Lehrgangsunterlagen

16 UE an 5 Tagen, 60,80 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Hans-Jürgen Lassek
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK5010131 Donnerstag, 16.4.15, 18 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

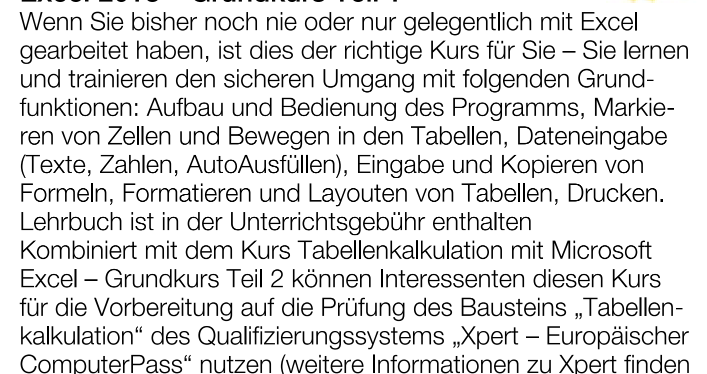


Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2010 – Expertenkurs (Teil 3)

Mit erweiterten Funktionen arbeiten: Vorlagen erstellen und bearbeiten, Verwenden von Arbeitsbereichen, Verknüpfen von Arbeitsmappen, Aufzeichnen, Ausführen und Bearbeiten von Makros, Arbeit mit der Symbolleiste „Detektiv“, Fehlersuche und -beseitigung
Daten anzeigen und formatieren: Bedingte Formate, Sortieren auf einer und auf mehreren Ebenen, Verwenden von Gruppierung und Umrahmung, Datenmasken und Teilergebnisfunktion, Filtern von Daten
Mit Analysewerkzeugen arbeiten: Verwenden von Pivot-Tabellenberichten, Zielwertsuche, Erstellen von Pivot-Diagrammen, Arbeit mit Szenarien, Verwenden von Solver
Bitte mitbringen: Notizblock, Lehrgangsunterlagen

16 UE an 5 Tagen, 60,80 €, zzgl. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Hans-Jürgen Lassek
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010132 Donnerstag, 18.6.15, 18 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2013 – Grundkurs Teil 1



Wenn Sie bisher noch nie oder nur gelegentlich mit Excel gearbeitet haben, ist dies der richtige Kurs für Sie – Sie lernen und trainieren den sicheren Umgang mit folgenden Grundfunktionen: Aufbau und Bedienung des Programms, Markieren von Zellen und Bewegen in den Tabellen, Dateneingabe (Texte, Zahlen, AutoAusfüllen), Eingabe und Kopieren von Formeln, Formatieren und Layouten von Tabellen, Drucken.
Lehrbuch ist in der Unterrichtsgebühr enthalten
Kombiniert mit dem Kurs Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel – Grundkurs Teil 2 können Interessenten diesen Kurs für die Vorbereitung auf die Prüfung des Bausteins „Tabellenkalkulation“ des Qualifizierungssystems „Xpert – Europäischer ComputerPass“ nutzen (weitere Informationen zu Xpert finden Sie in der Einleitung des EDV-Programmes).
Vorausgesetzt wird ein vertrauter Umgang mit Windows-PCs – wenn nicht oder unzureichend vorhanden, empfehlen wir einen unserer entsprechenden Kurse.
Bitte mitbringen: Notizblock, Lehrgangsunterlagen

16 UE an 5 Tagen, 60,80 €, 14 € Lernmittel, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Hans-Jürgen Lassek
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010134 Dienstag, 3.2.15, 18 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2013 – Grundkurs Teil 2

Für Absolventen des Kurses Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel Teil 1 sowie für Excel-Autodidakten und -Praktiker, die ihr Wissen auffrischen, systematisieren und erweitern wollen: Auffrischung des dem Teil 1 entsprechenden Excel-Grundwissens; Arbeiten mit grundlegenden und fortgeschrittenen Funktionen aus den Bereichen Mathematik, Statistik, Finanzmathematik; verschachtelte Funktionen; Aufbau und Formatierung von Diagrammen; Erstellen von Mustervorlagen; Arbeiten im Gruppenmodus; Verknüpfen von Tabellen und Mappen zwecks automatischen Datenaustauschs; Sortieren, Fixieren und Schützen von Tabellen.
Kombiniert mit dem Kurs Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel – Grundkurs Teil 1 können Interessenten diesen Kurs für die Vorbereitung auf die Prüfung des Bausteins „Tabellenkalkulation“ des Qualifizierungssystems „Xpert – Europäischer ComputerPass“ nutzen (weitere Informationen zu Xpert finden Sie in der Einleitung des EDV-Programmes).
Bitte mitbringen: Notizblock, Lehrgangsunterlagen

16 UE an 5 Tagen, 60,80 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Hans-Jürgen Lassek
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010135 Dienstag, 14.4.15, 18 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2013 – Expertenkurs (Teil 3)

Mit erweiterten Funktionen arbeiten: Vorlagen erstellen und bearbeiten, Verwenden von Arbeitsbereichen, Verknüpfen von Arbeitsmappen, Aufzeichnen, Ausführen und Bearbeiten von Makros, Arbeit mit der Symbolleiste „Detektiv“, Fehlersuche und -beseitigung.
Daten anzeigen und formatieren: Bedingte Formate, Sortieren auf einer und auf mehreren Ebenen, Verwenden von Gruppierung und Umrahmung, Datenmasken und Teilergebnisfunktion, Filtern von Daten.
Mit Analysewerkzeugen arbeiten: Verwenden von Pivot-Tabellenberichten, Zielwertsuche, Erstellen von Pivot-Diagrammen, Arbeit mit Szenarien, Verwenden von Solver.
Bitte mitbringen: Notizblock, Lehrgangsunterlagen

16 UE an 5 Tagen, 60,80 €, zzgl. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Hans-Jürgen Lassek
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010136 Dienstag, 16.6.15, 18 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2013 – Grundkurs Teil 1 – WES



Wenn Sie bisher noch nie oder nur gelegentlich mit Excel gearbeitet haben, ist dies der richtige Kurs für Sie. Sie lernen und trainieren den sicheren Umgang mit folgenden Grundfunktionen: Aufbau und Bedienung des Programms, Markieren von Zellen und Bewegen in den Tabellen, Daten-Eingabe (Texte, Zahlen, AutoAusfüllen), Eingabe und Kopieren von Formeln, Formatieren und Layouten von Tabellen, Drucken.
Lehrbuch ist in der Unterrichtsgebühr enthalten
Kombiniert mit dem Kurs Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel – Grundkurs Teil 2 können Interessenten diesen Kurs für die Vorbereitung auf die Prüfung des Bausteins „Tabellenkalkulation" des Qualifizierungssystems „Xpert – Europäischer ComputerPass" nutzen (weitere Informationen zu Xpert finden Sie in der Einleitung des EDV-Programmes).
Vorausgesetzt wird ein vertrauter Umgang mit Windows-PCs – wenn nicht oder unzureichend vorhanden, empfehlen wir einen unserer entsprechenden Kurse.

16 UE an 2 Tagen, 60,80 €, 14 € Lernmittel, **L** Ralf Obel
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010138 Samstag, 14.3.15 und Sonntag, 15.3.15
jeweils 9 bis 15 Uhr Voranmeldung

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel 2013 – Grundkurs Teil 2 – WES



Für Absolventen des Kurses Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel Teil 1 sowie für Excel-Autodidakten und -Praktiker, die ihr Wissen auffrischen, systematisieren und erweitern wollen: Auffrischung des dem Teil 1 entsprechenden Excel-Grundwissens; Arbeiten mit grundlegenden und fortgeschrittenen Funktionen aus den Bereichen Mathematik, Statistik, Finanzmathematik; verschachtelte Funktionen; Aufbau und Formatierung von Diagrammen; Erstellen von Mustervorlagen; Arbeiten im Gruppenmodus; Verknüpfen von Tabellen und Mappen zwecks automatischen Datenaustauschs; Sortieren, Fixieren und Schützen von Tabellen.
Kombiniert mit dem Kurs Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel – Grundkurs Teil 1 können Interessenten diesen Kurs für die Vorbereitung auf die Prüfung des Bausteins „Tabellenkalkulation" des Qualifizierungssystems „Xpert – Europäischer ComputerPass" nutzen (weitere Informationen zu Xpert finden Sie in der Einleitung des EDV-Programmes).

16 UE an 2 Tagen, 60,80 €, **L** Ralf Obel
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010139 Samstag, 13.6.15 und Sonntag, 14.6.15
jeweils 9 bis 15 Uhr Voranmeldung

Präsentationen gestalten mit Microsoft PowerPoint 2013 – WES

16 UE an 2 Tagen, 60,80 €, 14 € Lernmittel, **L** Ralf Obel
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010140 Samstag, 4.7.15 und Sonntag, 5.7.15
jeweils 9 bis 15 Uhr Voranmeldung

Internet und E-Mail für Seniorinnen und Senioren (ohne Vorkenntnisse)

12 UE an 4 Tagen, 57,60 €, 🚹 9, **L** Dr. Ing. Vincenzo Grauso
Ehrenberg-Wüstensachsen; Grundschule
► VK5010645 Montag, 1.6.15, 19 bis 21.15 Uhr
Voranmeldung

Mit eBay und PayPal kaufen und verkaufen für Anfänger mit Internet-Vork.

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundsätze für das Kaufen und Verkaufen bei eBay mit dem Einsatz des Zahlungssystems PayPal vermittelt. Themen des Kurses sind unter anderem: eBay kennen lernen, Überblick über den Ablauf einer Versteigerung, Artikel zum Verkauf bei eBay einstellen, Bezahlung per PayPal und worauf man achten muss.

16 UE an 4 Tagen, 76,80 €, **L** Dr. Ing. Vincenzo Grauso
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010145 Dienstag, 24.2.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Internet-Auftritte für Vereine für Anfänger mit Internet-Vorkenntnissen

Kommunikation unter Mitgliedern und Öffentlichkeitsarbeit mit potenziellen Spendern in einem Verein sind Beispiele von wichtigen Grundaktivitäten. Das Internet bietet viele Technologien und Instrumente an, die Öffentlichkeitsarbeit wirksam zu unterstützen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Planung einer Website für einen Verein mittels kostengünstiger Lösungen auf Basis von Open-Source-Software.Konzepte und Instrumente werden anhand von Praxisbeispielen des Trainers und der Teilnehmenden geübt.
Zielgruppe: Vereinsmitglieder ohne Programmiervorkenntnisse.

8 UE an 2 Tagen, 38,40 €, **L** Dr. Ing. Vincenzo Grauso
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010146 Dienstag, 21.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Online

Kommunizieren und Organisieren mit Outlook 2010

Dieser Kurs findet in Verbindung mit einer Online-Lernphase auf unserer Lernplattform Moodle statt. Die Online-Präsenzzeit wird mit den Kursteilnehmern im Kurs abgesprochen.
Im Kurs lernen Sie: Installation und Einrichtung des Programms, eigene E-Mail-Adresse in Outlook einbinden, E-Mails verwalten, speichern und archivieren, Kalender (Termine automatisieren, Besprechungen), Aufgaben delegieren, Notizen, Kontakte (anlegen, pflegen, Verteilergruppen)



Lehrbuch ist in der Unterrichtsgebühr enthalten
Bitte mitbringen: Block und Schreibutensilien

16 UE an 2 Tagen, 76,80 €, 14 € Lernmittel, **L** Uta Schwert
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010155 Samstag, 7.3.15 und Sonntag, 8.3.15
jeweils 9 bis 15 Uhr Voranmeldung

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements für Anfänger

Mit Photoshop Elements digitale Bilder organisieren, bearbeiten und verschiedene Dinge wie z. B. Postkarten erstellen. Behandelt werden folgende Themen: Bilder importieren und verwalten, der Raw Converter, Bildbearbeitungsedition anordnen und einstellen, Bilder freistellen, Größe von Digitalbildern ändern, Versteckte Werkzeuge, die das Arbeiten erleichtern, Arbeiten mit Einstellungsebenen, Umwandlung in schwarz/weiß Bilder, Beautyretusche und Hauttöne anpassen, Hintergründe austauschen, Fotomontagen erstellen, Bilder schärfen Grundkenntnisse am PC sollten vorhanden sein. Jeder Teilnehmer arbeitet an einem eigenen PC, auf dem das Bildbearbeitungsprogramm „Photoshop Elements" vorinstalliert ist.
Bitte mitbringen: USB-Stick/eigene Fotos

15 UE an 5 Tagen, 72 €, **L** Florian Dietz
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010160 Donnerstag, 16.4.15, 18.30 bis 20.45 Uhr
Voranmeldung

iPad – Internet, E-Mail und Fotos – ganz einfach 50+ (ohne Vorkenntnisse)

Sie haben bereits Berichte über das „iPad" gehört und möchten wissen, welchen Mythos dieses Gerät umgibt? Die Möglichkeit, mit einem „Fingerzeig" einen Computer zu bedienen begeistert Sie? Sie haben sich bislang gescheut, einen Computer zu besitzen, geschweige denn zu bedienen?
Sie möchten trotzdem die technische Errungenschaft von Internet und E-Mail nicht verpassen? Dann kommen Sie zu uns!
In unserem iPad-Kurs lernen Sie, mit einem der modernsten und gleichzeitig einfach zu bedienenden Kommunikationsmittel umzugehen. Im Internet surfen, E-Mails schreiben und empfangen, digitale Bilder anschauen: Alles kein Problem mit dem iPad. Im Seminar lernen Sie die grundlegende Bedienung und den Funktionsumfang eines iPads und der mitgelieferten Programme (Apps) kennen. Darüber hinaus lernen Sie die Apps kennen, die auf jedem iPad installiert sein sollten. Während der Unterrichtszeit stellen wir Ihnen ein iPad zur Verfügung.
Inhalt: Technische Details eines iPad, Internet mit dem iPad, E-Mail einfach nutzen, Fotos auf dem iPad, Adressbuch, Anwendungen auf dem iPad – Die „Apps"

8 UE, 50,40 €, **L** Florian Dietz
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010180 Dienstag, 24.2.15, 18.30 bis 20 Uhr
Voranmeldung



Mein erstes Smartphone/Tablet mit Android

NEU

Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android verfügen über viele Funktionen. Neben der Telefonie und SMS kann man damit das Internet, E-Mails, Adressbuch, Termine, das Internet, E-Mails, Adressbuch, Termine, Kamera, Musik uvm. nutzen. Sie lernen die Grundbedienung kennen, einfache Anpassungen selbst vorzunehmen und Apps aus dem Internet herunterzuladen. Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

6 UE, 28,80 €, **L** Uta Schwert
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010182 Freitag, 6.2.15, 9 bis 10.30 Uhr Voranmeldung

Windows Tablet – Einführungskurs

NEU

Tablets haben schon in vielen Haushalten Einzug gehalten und ersetzen mittlerweile an vielen Stellen unhandliche Computer. Gerade zum Lernen sind sie ideal, da man seine Unterlagen immer zusammen und dabei hat. Zusätzlich kann man jederzeit auf den Wissensschatz des World-Wide-Web zugreifen. Die VHS des Landkreises Fulda baut derzeit eine Lernplattform auf, die zukünftig bei immer mehr Kursen zusätzliche hilfreiche Angebote zum Lernen und Vertiefen machen wird. Deshalb wäre es in Zukunft interessant mit einem Tablet am Unterricht teil zu nehmen. Folgende Inhalte werden u.a. in dem Kurs behandelt:
Erste Schritte mit dem Gerät, Verwalten und Nutzen von Dateien und Apps (Explorer, Store, Microsoft-Konto), Kommunikationsmöglichkeiten mit einem Tablet (E-Mail, Skype), Im Internet surfen, Einführung in Office 365 und OneDrive, Das Tablet individuell anpassen. Bitte mitbringen: Tablet



10 UE an 3 Tagen, 48 €, 🚹 10, **L** Ralf Obel
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
- ▶ VK5010185 Donnerstag, 22.1.15, 9 bis 11.30 Uhr
  Mittwoch, 28.1.15, 9 bis 11.30 Uhr
  Donnerstag, 29.1.15, 9 bis 11.30 Uhr
  Voranmeldung
- ▶ VK5010186 Donnerstag, 22.1.15, 19 bis 21.30 Uhr
  Mittwoch, 28.1.15, 19 bis 21.30 Uhr
  Donnerstag, 29.1.15, 19 bis 21.30 Uhr
  Voranmeldung
- ▶ VK5010187 Dienstag, 24.2.15, 9 bis 11.30 Uhr
  Mittwoch, 25.2.15, 9 bis 11.30 Uhr
  Donnerstag, 26.2.15, 9 bis 11.30 Uhr
  Voranmeldung

3D-Drucker – die „Dingemacher" für Kinder von 8 bis 12 Jahren (Grundlagenkurs) NEU

Wenn Kinder selbst entwerfen und produzieren.

Eine neue Technologie steht ins Haus: 3D-Drucken! So selbstverständlich wie wir heute einen Brief ausdrucken, so selbstverständlich werden unsere Kinder Dinge des täglichen Lebens selbst ausdrucken können. Wichtig hierfür ist ein Verständnis von Konstruktion und der sichere Umgang mit einer Konstruktionssoftware. Beides wollen wir mit spielerischem Umgang mit der neuen Technologie kennen lernen. Die Kinder werden in die faszinierende Welt des „Dingemachens" eintauchen und erleben, wie ihre Ideen im 3D-Drucker Wirklichkeit werden.

10 UE, 30 €, zzgl. ca. 5 € Materialkosten, **L** Stefan Will, Dr. Klaus Listmann – Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
- ▶ VK5010190 Dienstag, 24.2.15, 15 bis 16.30 Uhr
  Voranmeldung

3D-Drucker – die „Dingemacher" für Kinder von 8 bis 12 Jahren (für Fortgeschrittene) NEU

Wenn Kinder selbst entwerfen und produzieren.

Eine neue Technologie steht ins Haus: 3D-Drucken! So selbstverständlich wie wir heute einen Brief ausdrucken, so selbstverständlich werden unsere Kinder Dinge des täglichen Lebens selbst ausdrucken können. Wichtig hierfür ist ein Verständnis von Konstruktion und der sichere Umgang mit einer Konstruktionssoftware. Beides wollen wir mit spielerischem Umgang mit der neuen Technologie kennen lernen. Die Kinder werden in die faszinierende Welt des „Dingemachens" eintauchen und erleben, wie ihre Ideen im 3D-Drucker Wirklichkeit werden.

10 UE, 30 €, zzgl. ca. 5 € Materialkosten, **L** Stefan Will, Dr. Klaus Listmann – Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
- ▶ VK5010191 Dienstag, 14.4.15, 15 bis 16.30 Uhr
  Voranmeldung

CAD

CAD – Computer Aided Design (AutoCAD 2014) – Grundkurs

AutoCAD 2014 ist eine der führenden CAD-Plattform für branchenspezifische Lösungen aus den Bereichen Architektur, Bauwesen, Mechanik, GIS. AutoCAD 2014 stellt in allen Branchen eine Schlüsseltechnologie für Erstellung, Bearbeitung und weitergehende Nutzung von Konstruktionsdaten dar. AutoCAD 2014 bietet Anwendern von älteren Versionen von AutoCAD eine Vielzahl an Neuerungen. Einen Schwerpunkt bildet die Unterstützung der Zusammenarbeit innerhalb der Konstruktionsteams und zwischen beteiligten Projektpartnern.
Kursziel: Einfache 2D-Zeichnungen erstellen, bearbeiten und drucken.
Kursinhalte: Komponenten einer CAD – Anlage, Oberfläche und Funktionen von AutoCAD 2014, Befehlseingabe, Hilfen und Handhabung, Einstellungen der Zeichnungsumgebung, Zeichnungs-, Darstellungs-, Formatierungs-, Bemaßung- und Änderungsbefehle, Geometrische Elemente des Planens und Konstruierens im 2D-Bereich, Ebenentechnik, Praktische Erstellung einfacher Zeichnungen, Editieren von Zeichnungselementen, Drucken erstellter Zeichnungen
Bitte mitbringen: Notizblock und Schreibutensilien

40 UE an 9 Tagen, 252 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Hans-Jürgen Lassek
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
- ▶ VK5030180 Montag, 2.2.15, 18 bis 21.20 Uhr
  Voranmeldung

CAD – Computer Aided Design (AutoCAD 2014) – Aufbaukurs

Bitte mitbringen: Notizblock und Schreibutensilien
40 UE an 9 Tagen, 252 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Hans-Jürgen Lassek
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
- ▶ VK5030182 Montag, 11.5.15, 18 bis 21.20 Uhr
  Voranmeldung

CAD – 3D Modellierung (Autodesk Inventor 2014) – Grundkurs

Bitte mitbringen: Notizblock und Schreibutensilien
40 UE, 252 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Hans-Jürgen Lassek
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
- ▶ VK5030185 Voranmeldung



Bildungsurlaub

Bildungsurlaub: Windows 8, Office Anwendungen und Internet – Grundlagen

Nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz hat jeder Arbeitnehmer einen Anspruch auf fünf Tage bezahlten Bildungsurlaub. Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Bei Abmeldungen innerhalb von zwei Wochen vor Kursbeginn wird ein Beitrag in Höhe von 30 % der Kursgebühr erhoben. Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Maßgeblich ist das Datum des Eingangs.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.
Bitte mitbringen: Notizblock, Lehrgangsunterlagen

40 UE an 5 Tagen, 165 €, zzgl. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Hans-Jürgen Lassek
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010195 Dienstag, 7.4.15 bis Samstag 11.4.15
jeweils 8 bis 15 Uhr Voranmeldung

Bildungsurlaub: Windows 8, Office Anwendungen und Internet – Aufbaukurs

Nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz hat jeder Arbeitnehmer einen Anspruch auf fünf Tage bezahlten Bildungsurlaub. Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Bei Abmeldungen innerhalb von zwei Wochen vor Kursbeginn wird ein Beitrag in Höhe von 30 % der Kursgebühr erhoben. Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Maßgeblich ist das Datum des Eingangs.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.
Bitte mitbringen: Notizblock, Lehrgangsunterlagen

40 UE an 5 Tagen, 165 €, zzgl. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Hans-Jürgen Lassek
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5010196 Montag, 27.7.15 bis Freitag 31.7.15
jeweils 8 bis 15 Uhr Voranmeldung

Bildungsurlaub: CAD im betrieblichen Einsatz – AutoCAD 2014 Module

Nach dem Hessischen Bildungsurlaubsgesetz hat jeder Arbeitnehmer einen Anspruch auf fünf Tage bezahlten Bildungsurlaub. Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Bei Abmeldungen innerhalb von zwei Wochen vor Kursbeginn wird ein Beitrag in Höhe von 30 % der Kursgebühr erhoben. Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen. Maßgeblich ist das Datum des Eingangs.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.
Bitte mitbringen: Notizblock, Lehrgangsunterlagen

40 UE an 5 Tagen, 252 €, zzgl. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Hans-Jürgen Lassek
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5030195 Montag, 31.8.15 bis Freitag 4.9.15
jeweils 8 bis 15 Uhr Voranmeldung

Verwaltung und kaufmännische Praxis

Tastschreiben: Schneller am PC

30 UE, 54 €, zzgl. ca. 12 € für Lernmittel, **L** Brunhilde Witzel
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK5040101 Donnerstag, 5.2.15, 18.15 bis 19.45 Uhr

Buchführung für Anfänger

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die Grundkenntnisse der doppelten Buchführung erwerben wollen. Er richtet sich u.a. an Gewerbebetreibende, die ihre Buchführung selbständig erledigen wollen, an Schüler/Auszubildende zur Vorbereitung auf eine Prüfung sowie an alle, die eine Tätigkeit in der Finanzbuchhaltung anstreben.
Inhalte: Von Inventur und Inventar zur Bilanz, Kontenrahmen und Kontenplan, Buchungssätze aufstellen, Auflösen der Bilanz in Konten, Buchungen im Bereich der Bestands- und Erfolgskonten, Abschluss der Gewinn- und Verlustrechnung und der Bestandskonten, Warenkonten und ihre Besonderheiten, Privatkonten, Verbuchung der Umsatzsteuer
32 UE an 8 Tagen, 89,60 €, **L** Alexandra Ballmeier
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK5050102 Dienstag, 24.2.15, 18.30 bis 21.30 Uhr



Gebühren bei weniger als 8 Teilnehmern:
Bei Kursen ohne Voranmeldung gilt folgende Regel (ausgenommen EDV-Bereich):
- Am ersten Kursabend entscheidet sich die Höhe der Teilnehmergebühr.
- Bei 8 Teilnehmern oder mehr bleibt es bei der ausgeschriebenen Kursgebühr.
- Bei 7 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,40 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,80 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei einer Teilnehmerzahl von 5 Teilnehmern und weniger kann der Kurs nur in Sonderfällen nach Rücksprache mit der VHS durchgeführt werden.



Sprachen

Welcome – Bienvenue – Benvenuti – Bienvenidos – Bem vindo – Bun venit

Ansprechpartnerin Fachbereich Sprachen:
Heidemarie Franzmann, Studienleiterin Sprachen,
Tel.: 0661 25199-58.

Die Volkshochschulen des Landkreises und der Stadt Fulda bieten in Kooperation eine mannigfaltige Auswahl an Sprachkursen in mehr als 20 Sprachen.
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Sprachkenntnisse sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Auch gelten sie als Schlüssel der Integration. Diese zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschulen.
Sprachen lernen – eine Welt der Kommunikation
Die Sprache, ein Geschenk, den anderen zu sehen, zu hören und zu verstehen, ist eine wunderbare Welt der Kommunikation, die Menschen näher bringt und zwischenmenschliche und kulturelle Begegnungen ermöglicht.
Ob Sie auf Rumänisch, Griechisch, Lettisch, Niederländisch, Portugiesisch, Schwedisch oder Spanisch den Tag begrüßen möchten, unser Programm ermöglicht, eine Auswahl zu treffen. Buná ziua, Kalimera, Labas Rytas, Goedemorgen, Bom dia, God morgon, Buenos días – die Volkshochschulen Landkreis und Stadt Fulda heißen Sie willkommen!

Sprachenservice – Sprachberatung
Die Volkshochschulen helfen bei der Suche nach dem geeigneten Kurs aus ihrem breitgefächerten Sprachenangebot. Zur Orientierung führen sie zu Beginn der Semester gebührenfreie Einstufungstests durch und beraten selbstverständlich auch während des Semesters, um einen Einstieg in bereits laufende Kurse zu ermöglichen.

Sprachen – Alphabetisierung
Ohne Schriftsprache ist ein Alltag nicht leicht zu meistern. In Deutschland gibt es etwa 7,5 Millionen funktionale Analphabeten; das sind Menschen, die im privaten und öffentlichen Leben mit der geschriebenen Sprache nicht zurechtkommen. Die Volkshochschulen bieten seit vielen Jahren Grundkurse zum Lesen und Schreiben für deutsche und auch ausländische Mitbürger an und vermitteln mit besonderen Materialien und Methoden gezielte Unterstützung und Förderung. Betroffene im Bekanntenkreis, die das Kursangebot nicht lesen können, sollten auf die Alphabetisierungskurse aufmerksam gemacht werden.

Sprachen – ALFA-TELEFON Grundbildung Lesen und Schreiben
Das ALFA-TELEFON 0800 5333 44 55 gibt Auskunft zu Kursen in der Region Fulda.

Sprachen – Förderkurse
Die Volkshochschule des Landkreises Fulda ist ein Kooperationspartner der Schule für Erwachsene Osthessen (SfE-OH) und bietet den Studierenden zur Unterstützung Förderkurse in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch Latein und Mathematik an.

Integrationskurse
Die Volkshochschulen bieten im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge Deutsch-Integrationskurse sowie Orientierungskurse für alle Ausländer und Spätaussiedler nach den Qualitätsmerkmalen des Bundesamtes an. Die Kurse schließen mit der DTZ-Prüfung ab, womit für die Ausländerbehörde und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge die erfolgreiche Teilnahme am Integrationskurs nachgewiesen werden kann. Beratung und Einstufung: Volkshochschule Stadt Fulda, Tel.: 0661 102 1474.

Sprachenangebot – Unterrichtsorte
Die Sprachkurse der Volkshochschulen werden für die Bevölkerung wohnortnah in den Zweigstellen im Landkreis Fulda, im Eduard-Stieler-Campus in Fulda und für das Stadtgebiet im Georg-Stieler-Haus und im Kanzlerpalais, im Zentrum der Stadt Fulda, angeboten.

Einbürgerung und Einbürgerungstest
Die Volkshochschulen in Fulda sind amtlich zugelassene Prüfstellen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Dort können Einbürgerungswillige den seit September 2008 geforderten Einbürgerungstest und auch das Zertifikat Deutsch B1 ablegen.
Informationen und Beratung: Volkshochschule Stadt Fulda, Tel.: 0661 102 1474.

Sprachenprüfungen – Referenzrahmen
Die Volkshochschulen des Landkreises und der Stadt Fulda sind für die Abnahme von Sprachprüfungen als Prüfungsinstitution anerkannt und führen Zertifikatprüfungen durch. Darüber hinaus vermitteln sie in Zusammenarbeit mit dem Hessischen Volkshochschulverband Teilnehmer auch an andere prüfende Volkshochschulen in Hessen.

Sprachensystem – Kompetenzstufen
Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



vhs-Lernstufen nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“	
	Ich möchte eine Sprache lernen. I wish to learn a language. J'aimerais apprendre une langue. Queria aprender una lengua.
Grundstufe	Am Ende dieser Stufe:
A1	Ich kann Fragen stellen. I can introduce myself and ask simple questions. Je peux me présenter et poser de simples questions. Puedo presentarme y puedo hacer preguntas simples.
Grundstufe	Am Ende dieser Stufe:
A2	Ich kann über meinen Alltag erzählen. I can describe my everyday life. Je peux décrire mon emploi du temps. Puedo hablar de mi vida diaria.
Mittelstufe	Am Ende dieser Stufe:
B1	Ich kann mitdiskutieren. I can take an active part in discussion. Je peux participer à une discussion. Puedo participar en discusiones.
Ausbaustufe	Am Ende dieser Stufe:
B2	Ich kann aktuelle Reportagen verstehen. I can understand current news programmes. Je peux comprendre beaucoup d'émissions télévisées. Puedo comprender reportajes actuales.
Ausbaustufe	Am Ende dieser Stufe:
C1	Ich kann längere Redebeiträge und Fernsehsendungen verstehen.
Ausbaustufe	Am Ende dieser Stufe:
C2	Ich kann anspruchsvolle komplexe Texte verfassen und Fachtexte zusammenfassen und besprechen.
	Unsere Sprachprüfungen:
telc, Goethe, KDS, GDS, Cambridge Certificates, DELF, DALF, CELI, Dele, Swedex	Sprachprüfungen, die wir vor Ort abnehmen oder an die wir verweisen und im Anmeldeverfahren behilflich sind. Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Tschechisch.

Bitte beachten Sie auch das Sprachenangebot in den Zweigstellen des Landkreises Fulda

Einstufungstest Sprachen

Schriftlich getestet werden Kenntnisse in den Sprachen Englisch, Französisch, Deutsch als Fremd-/Zweitsprache, Spanisch, Italienisch. Weitere Sprachen: mündliche Beratung. Wenn Sie eine Sprache nach einiger Zeit weiterlernen möchten, wir helfen Ihnen mit unserem gebührenfreien Einstufungstest und unserer Beratung, den richtigen Kurs zu finden.

Einstufungstest Sprachen: Englisch, Französisch

4 UE an einem Tag, gebührenfrei, **L** Heidemarie Franzmann, Eugen Aron – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4000101 Samstag, 24.1.15, 10 Uhr

Einstufungstest Sprachen: Deutsch als Fremd-/Zweitsprache, Spanisch, Italienisch

4 UE an einem Tag, gebührenfrei, **L** Heidemarie Franzmann, Eugen Aron – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4000102 Samstag, 24.1.15, 10 Uhr

Weiterer Einstufungstest bei VHS Stadt Fulda
Kanzlerpalais, Unterm Heilig Kreuz 1, 36043 Fulda, Mittwoch, 10.2.15, 18 Uhr.
Anmeldungen: VHS Stadt Fulda, Tel.: 0661 102 1477

Integration gelingt nur gemeinsam

Aufeinander zugehen und die Andersartigkeit des Gegenüber wertschätzen: Integration kann nur gelingen, wenn alle Menschen einer Gesellschaft daran mitarbeiten. Nicht von ungefähr heißt deshalb ein neues Landesprojekt „Wegweisende Integrationsansätze Realisieren“, in der Kurzform WIR, das im Landkreis Fulda zum Tragen kommen soll.
„WIR“ zielt auf die Verbesserung von öffentlichen Strukturen, um die Gesellschaft auf die Herausforderungen, die sich aus der kulturellen Vielfalt ergeben, vorzubereiten. Denn alle Menschen, unabhängig von ihrer Herkunft, sollen eine Chance auf Teilhabe in allen öffentlichen Lebensbereichen erhalten. Gleichzeitig soll auch die Aufnahmegesellschaft ein besseres Verständnis für die unterschiedlichen Kulturen bekommen und die kulturelle Vielfalt als Zugewinn verstehen.
„WIR“ kann somit als Maßnahme zur Stärkung der medialen, politischen und gesellschaftlichen Akzeptanz von Vielfalt als Normalfall verstanden werden.

Hier werden die beiden Koordinatorinnen Sabine Frank und Erzsebet Nüchter viele Wege gemeinsam mit der Volkshochschule gehen. Zum Beispiel bei der Durchführung von Schulungen im Bereich der interkulturellen Kompetenz für die Mitarbeiter. Auch im Bereich Sprachen werden sich Symbiosen entwickeln, denn der Erwerb der deutschen Sprache gilt als ein Schlüsselfaktor für eine gelingende Integration. Gleichwohl ermöglicht das Lernen einer Fremdsprache einen Zugang zu anderen Kulturen, was wiederum zu einem besseren Verständnis führen kann.



Sprachen

Deutsch: Deutsche Schrift (Sütterlin)

Deutsche Schrift lesen und schreiben lernen/ oder auffrischen
Ein Kurs zum Erlernen einer Schreibschrift, die nach dem Berliner Grafiker Ludwig Sütterlin „Sütterlinschrift" genannt wird. Sie wurde seit 1915 bis etwa 1940 und dann noch einmal um 1952-1954 in deutschen Schulen unterrichtet. Die Schrift wird im Volksmund auch die „deutsche Schrift" genannt.
Spätestens, wenn alte Familienurkunden hervorgeholt oder Kirchenbücher gelesen werden müssen, ist die Kenntnis dieser Schrift unbedingt nötig.

20 UE, 46 €, zzgl. 2 € für Unterrichtsmaterial, **L** Alfons Spors
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4050191 Dienstag, 3.2.15, 19.30 bis 21 Uhr
Voranmeldung

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

Einstufungstest Sprachen: Deutsch als Fremd-/Zweitsprache, Spanisch, Italienisch

4 UE an einem Tag, gebührenfrei, **L** Heidemarie Franzmann, Eugen Aron – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4000102 Samstag, 24.1.15, 10 bis 13 Uhr

Weiterer Einstufungstest bei VHS Stadt Fulda
Kanzlerpalais, Unterm Heilig Kreuz 1, 36043 Fulda,
Mittwoch, 10.2.15, 18 Uhr.
Anmeldungen: VHS Stadt Fulda, Tel.: 0661 102 1477

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)

Lerner, die keinerlei/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Schritte plus 1, Hueber Verlag, Lektion 1
60 UE, 108 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial,
L Kristine Skreija
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4040122 Montag, 2.2.15, 17 bis 18.30 Uhr
Kurs findet montags und mittwochs statt.

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache, Grundstufe A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)

Lerner, die keine/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Berliner Platz neu, Deutsch im Alltag, Einstiegskurs, Klett Verlag
30 UE, 108 €, **L** Lisa Mahr
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4041622 Dienstag, 3.2.15, 17 bis 18.30 Uhr
Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)

Lerner, die keine/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Schritte plus 1-2, Hueber Verlag
30 UE, 54 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, **L** Tilla Lotz
Flieden; Fliedetalschule
► VK4040931 Montag, 9.2.15, 17.30 bis 19 Uhr

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)

Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Schritte plus 2, Hueber Verlag, Lektion 1
60 UE, 108 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial,
L Kristine Skreija
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4040131 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 20 Uhr
Kurs findet montags und mittwochs statt.

Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Schritte plus 1, Hueber Verlag, Lektion 4
60 UE, 108 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial,
L Anita Krickow
► VK4040132 Dienstag, 3.2.15, 17 bis 18.30 Uhr
Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Grundstufe, A2

Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Schritte plus 4, Hueber Verlag, Lektion 1
60 UE, 108 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial,
L Anita Krickow
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4040142 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 20 Uhr
Kurs findet montags und mittwochs statt.

Lehrwerk: Schritte plus 3, Hueber Verlag, Lektion 1
60 UE, 108 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial,
L Anita Krickow
► VK4040143 Dienstag, 3.2.15, 18.30 bis 20 Uhr
Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Grundstufe, A2

Lehrwerk: Schritte plus 3-4, Hueber Verlag
30 UE, 54 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, **L** Tilla Lotz
Flieden; Fliedetalschule
► VK4040942 Montag, 9.2.15, 19 bis 20.30 Uhr



Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Gesprächskreis für Seniorinnen und Senioren, „Deutsche Alltagssprache“, A2

Weiterführung des Gesprächskreises des OWI-Projektes (Projekt zur Ost-West-Integration) auf ehrenamtlicher Basis.
Lehrwerk: Nach Absprache
60 UE, 39 €, keine Ermäßigung, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Lidia Wolf
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4040144 Montag, 2.2.15, 15 bis 16.30 Uhr
Kurs findet montags und mittwochs statt.

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Mittelstufe, B1

Lerner, die etwa 6 bis 8 Semester Sprachkurse in der Fremdsprache besucht haben.
Lerner, die vergleichbare Kenntnisse der Lernstufe haben.
Lehrwerk: Lagune 3, Niveau B1, Hueber Verlag
60 UE, 108 €, **L** Elisabeth Rübbert
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK4040153 Montag, 2.2.15, 17.30 bis 19 Uhr
Kurs findet montags und dienstags statt.

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Mittelstufe, B2

Für Teilnehmer mit guten Deutschkenntnissen.

Lerner, die etwa 8 bis 9 Semester Sprachkurse in der Fremdsprache besucht haben. Lerner, die vergleichbare Sprachkenntnisse der Oberstufe haben. Lehrwerk: Ziel B2/1, Hueber Verlag

60 UE, 108 €, **L** Elisabeth Rübbert
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK4040154 Mittwoch, 4.2.15, 17.30 bis 19 Uhr
Kurs findet mittwochs und donnerstags statt.

Deutsch-Lesekurs

Der „Lesekurs“ richtet sich sowohl an Deutsch-Muttersprachler als auch an Nicht-Muttersprachler mit guten Deutschkenntnissen, die anhand von Literatur aller Art ihre Ausdrucksfähigkeiten in der deutschen Sprache verbessern und weiterentwickeln wollen oder die einfach gerne lesen und sich mit Gleichgesinnten über gemeinsam ausgesuchte Bücher austauschen möchten – in lockerer Atmosphäre und gelegentlichem gemeinsamen Frühstück. Lehrwerk: Nach Absprache

63 UE an 21 Tagen, 144,90 €, 🚹 10, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4050192 Montag, 2.2.15, 9 bis 11.15 Uhr

Deutsch für Pflegekräfte aus dem Ausland B1/B2

Der Kurs richtet sich an Pflegekräfte aus dem Ausland, die bereits über eine sprachliche Kompetenz auf der Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens verfügen.
Der Impuls des Landkreises Fulda, spezielle Deutschkurse und Zertifikatprüfungen für Pflegeberufe anzubieten, ist aus der vermehrten Nachfrage nach Deutschunterricht von ausländischen Pflegekräften hergeleitet, die in Einrichtungen in der Region tätig sind oder tätig werden möchten. Der Unterricht orientiert sich an alltagsnahen Situationen im Pflegebereich und dem hierfür benötigten Sprachschatz. Das Ziel des Kurses „Deutsch für Pflegefachkräfte“ besteht im Erreichen des Sprachniveaus B2 und der Vorbereitung auf die Zertifikatprüfung „Deutsch Pflege“, die in einem nächsten Schritt bei der Volkshochschule Landkreis Fulda abgelegt werden kann. Die Prüferinnen verfügen über die telc-Prüferlizenz „Deutsch Medizin und Pflege“. Ansprechpartnerin: Heidemarie Franzmann, Studienleiterin, Tel.: 0661 25199-58
Kursumfang, Kurszeiten und Kursgebühren: Auf Anfrage
Der Kurs wird eingerichtet, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Lehrwerk: Nach Absprache

gebührenpflichtig, **L** Heidemarie Franzmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4040156 Voranmeldung

Deutsch für Ärztinnen und Ärzte aus dem Ausland B2/C1

Der Kurs richtet sich an Ärztinnen und Ärzte aus dem Ausland, die bereits über eine sprachliche Kompetenz auf der Niveaustufe B2 des Europäischen Referenzrahmens verfügen.
Der Impuls des Landkreises Fulda, spezielle Deutschkurse und Zertifikatprüfungen für medizinische Fachkräfte anzubieten, ist aus der vermehrten Nachfrage nach Deutschunterricht von ausländischen Ärzten hergeleitet, die in Einrichtungen in der Region tätig sind oder tätig werden möchten. Das Hauptziel des Kurses ist es, Kommunikationsabläufe im Klinikalltag erfolgreicher und effektiver zu gestalten, um das Verständnis zwischen Ärzten, Personal, Patienten und Angehörigen zu verbessern. Inhaltlich stehen medizinische Themen im Vordergrund, wobei gleichzeitig grundlegende sprachliche Strukturen vertieft und gefestigt werden. Ein weiteres angestrebtes Ziel des Kurses besteht im Erreichen des Sprachniveaus C1 und die Vorbereitung auf die Zertifikatprüfung „Deutsch Medizin", die in einem nächsten Schritt bei der Volkshochschule Landkreis Fulda abgelegt werden kann. Die Prüferinnen verfügen über die telc-Prüferlizenz „Deutsch Medizin und Pflege".
Ansprechpartnerin: Heidemarie Franzmann, Studienleiterin, Tel.: 0661 25199-58
Kursumfang, Kurszeiten und Kursgebühren: Auf Anfrage
Der Kurs wird eingerichtet, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Lehrwerk: Nach Absprache

gebührenpflichtig, **L** Heidemarie Franzmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4040155 Voranmeldung

Deutsch – Prüfungen

Deutsch A1-Sprachnachweisprüfung
- schriftliche und mündliche Prüfung -

Deutsch A1 ist als Sprachnachweis im Rahmen des Ehegattennachzuges vom Auswärtigen Amt anerkannt; die VHS ist lizenziert für die Abnahme des Sprachnachweises.
Ein Nachweis von einfachen Sprachkenntnissen (Stufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen) wird nach Aufenthaltsgesetz seit August 2007 von Eheleuten verlangt, die zu ihren in Deutschland lebenden Partnern ziehen möchten und hierfür ein Visum benötigen.
Die Kenntnisse müssen bei der Beantragung eines Visums durch ein entsprechendes Zeugnis bescheinigt werden.
Ansprechpartnerin: Heidemarie Franzmann, Tel.: 0661 25199-58.
Anmeldeschluss: 30.4.15

5 UE an einem Tag, 85 €, keine Ermäßigung, 4,
L Heidemarie Franzmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4040164 Samstag, 20.6.15, 8.30 bis 12 Uhr Voranmeldung

Deutsch-Zertifikatprüfung, B1 – Europäisches Sprachenzertifikat
- schriftliche und mündliche Prüfung -

Anmeldeschluss bei VHS des Landkreises Fulda: 30.4.15
8 UE an einem Tag, 150 €, keine Ermäßigung,
L Heidemarie Franzmann, Petra Hunold
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4040165 Samstag, 20.6.15, 9 bis 16 Uhr Voranmeldung

Deutsch-Zertifikatprüfung, B2 – Europäisches Sprachenzertifikat
- schriftliche und mündliche Prüfung -

Anmeldeschluss bei VHS des Landkreises Fulda: 30.4.15
8 UE an einem Tag, 170 €, 10, **L** Heidemarie Franzmann, Petra Hunold – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4040166 Samstag, 20.6.15, 9 bis 16 Uhr Voranmeldung

Deutsch-Zertifikatprüfung, B1-B2 Pflege

telc Deutsch B1-B2 Pflege ist eine fachsprachliche Prüfung für Pflegekräfte in der Alten- und Krankenpflege. Sie deckt lexikalisch und von den grammatischen Strukturen her den oberen Bereich von B1 bis B2 ab. Die Prüfung wendet sich an Personen, die einen anerkannten Abschluss in einem Pflegeberuf haben und zur Ausübung dieses Berufes B1- oder B2-Kenntnisse der deutschen Sprache nachweisen müssen. Anmeldeschluss: 8.5.15

9 UE an einem Tag, 170 €, keine Ermäßigung, 10,
L Heidemarie Franzmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4040168 Samstag, 27.6.15, 9 bis 16 Uhr Voranmeldung

Deutsch-Zertifikatprüfung, B2-C1 Medizin

telc Deutsch B2-C1 Medizin ist eine skalierte Prüfung auf den Kompetenzstufen B2 und C1. Sie prüft fachbezogene Deutschkenntnisse von Ärztinnen und Ärzten aus dem Ausland. telc Deutsch B2-C1 bewegt sich in Lexik und Strukturen jeweils im oberen Bereich von B2 und C1. Besonders die Fachlexik ist an der Praxis des Arbeitsalltags eines Krankenhauses oder einer Klinik orientiert. Anmeldeschluss: 8.5.15

8 UE an einem Tag, 190 €, keine Ermäßigung, 10,
L Heidemarie Franzmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4040167 Samstag, 27.6.15, 9 bis 16 Uhr Voranmeldung



Deutsch – Alphabetisierung

Einstufungstest Sprachen: Deutsch-Alphabetisierung
Schriftlicher Test zur Ermittlung von Alphabetisierungsbedarf und mündliche Beratung.
2 UE, gebührenfrei,
L Heidemarie Franzmann
Fulda; VHS-Haus, Gallasiniring 30, Büro Frau Franzmann
► VK6070190 Montag, 26.1.15, 10 bis 11.30 Uhr

Deutsch lesen und schreiben von Anfang an – Ein Kurs zur Alphabetisierung
Menschen, die kaum lesen und schreiben können, stehen häufig vor Schwierigkeiten, sich im Alltag und am Arbeitsplatz zurechtzufinden. Viele sind dabei auf Hilfe angewiesen.
Im Rahmen der nationalen Strategie für Alphabetisierung hat der Landkreis Fulda seit vielen Jahren die wichtige gesellschaftliche Aufgabe übernommen, Unterstützung anzubieten, um unabhängig von der Muttersprache das Lesen und Schreiben der deutschen Sprache zu erlernen.
Die Volkshochschule bietet Betroffenen Kurse zur Alphabetisierung an. Diese sind für Personen konzipiert, die das deutsche Alphabet nicht bzw. kaum kennen, nicht richtig Lesen und Schreiben gelernt oder dieses mangels Übung wieder verlernt haben. Da die betroffenen Personen diesen Text nicht oder nur mit Mühe lesen können, bitten wir Bekannte oder Verwandte auf unser Kursangebot hinzuweisen. Auch beraten wir in einem vertraulichen Gespräch: Heidemarie Franzmann, Studienleiterin, Tel.: 0661 25199-58
Lehrwerk: Nach Absprache

60 UE, gebührenfrei, **L** Anita Krickow
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK6070193 Montag, 2.2.15, 17 bis 18.30 Uhr
Kurs findet montags und mittwochs statt.

Englisch

Einstufungstest Sprachen: Englisch, Französisch
4 UE an einem Tag, gebührenfrei, **L** Heidemarie Franzmann, Eugen Aron – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4000101 Samstag, 24.1.15, 10 Uhr

Weiterer Einstufungstest bei VHS Stadt Fulda
Kanzlerpalais, Unterm Heilig Kreuz 1, 36043 Fulda,
Mittwoch, 10.2.15, 18 Uhr.
Anmeldungen: VHS Stadt Fulda, Tel.: 0661 102 1477

Englisch – Ferienkurse (Schüler)

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 5. und 6. Klasse in den Osterferien
Inhalt des Kurses ist die Vermittlung von Grammatik, Lexik und Sprechübungen. Sprachspiele und Bewegungsübungen lockern den Unterricht auf. Lehrwerk: Nach Absprache

8 UE, 18,40 €, **L** Anna Klüh – Eichenzell; Grundschule
► VK4060701 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 9 bis 10.30 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 6. und 7. Klasse in den Osterferien
SchülerInnen im 2. und 3. Lernjahr Englisch (6. und 7. Klasse) haben in dieser Intensivwoche die Möglichkeit, bereits Gelerntes aufzufrischen bzw. Lücken zu schließen. Ebenso haben sie die Gelegenheit zu sprechen oder eventuell vorhandene Sprachbarrieren in lockerer, nicht schulischer Atmosphäre zu überwinden und festzustellen, dass Englisch-Sprechen Spaß machen kann! Der Lernfortschritt ist individuell auf die bereits vorhandenen Kenntnisse angepasst.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

20 UE an 4 Tagen, 46 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial,
L Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060101 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15
jeweils 9 bis 12.45 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs für Schüler ab der 7. Klassen in den Osterferien – Don´t make it – do it!
Häufig werden typische Fehler im Englischen gemacht. Es werden die Präpositionen verwechselt, wird Wort-für-Wort-Übersetzung benutzt oder statt des Verbs „do“ wird „make“ oder anstelle von „watch“ „look“ verwendet. Besonderes Ziel dieses Kurses ist es, diese und noch viele andere Fehler auszumerzen. Auch die Anwendung der Zeiten wird wiederholt.

12 UE an 4 Tagen, 27,60 €, zzgl. ca. 1,20 € für Unterrichtsmaterial, **L** Jutta Worschech
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060104 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 9.45 bis 12 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 8. bis 11. Klasse in den Osterferien
Realschüler als auch Gymnasiasten, die Englisch seit mindestens 3-4 Jahren lernen, haben in der Intensivwoche die Gelegenheit, Grammatik zu wiederholen, zu festigen, Lücken zu schließen und überhaupt vorhandene Probleme mit der englischen Sprache zu minimieren. Dies soll in einer Atmosphäre außerhalb der Schule und ohne Leistungsdruck durch Einüben grammatikalischer Strukturen, Lesen kleiner Texte und natürlich immer wieder auch durch Sprechen, frei oder textgebunden, geschehen.

Geeignet ist die Intensivwoche auch für Schüler der 10. Klasse, die sich bereits frühzeitig auf ihren Realschulabschluss vorbereiten möchten.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

24 UE an 4 Tagen, 55,20 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060103 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 9 bis 13.30 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 5. Klasse in den Sommerferien
1. Lernjahr

Für Schüler der beendeten 5. Klasse aller Schulformen bietet sich in dieser Intensivwoche die Möglichkeit, das bisher Gelernte zu wiederholen und zu intensivieren. Die oft vorhandene Angst vorm Sprechen soll in einer lockeren Atmosphäre, fern vom Schulalltag, abgebaut werden.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

20 UE an 5 Tagen, 46 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060111 Montag, 31.8.15 bis Freitag 4.9.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 6. und 7. Klasse in den Sommerferien

SchülerInnen im 2. und 3. Lernjahr Englisch (6. und 7. Klasse) haben in dieser Intensivwoche die Möglichkeit, bereits Gelerntes aufzufrischen bzw. Lücken zu schließen. Ebenso haben sie die Gelegenheit zu sprechen oder eventuell vorhandene Sprachbarrieren in lockerer, nicht schulischer Atmosphäre zu überwinden und festzustellen, dass Englisch-Sprechen Spaß machen kann! Der Lernfortschritt ist individuell auf die bereits vorhandenen Kenntnisse angepasst.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

25 UE an 5 Tagen, 57,50 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060108 Montag, 17.8.15 bis Freitag 21.8.15
jeweils 9 bis 12.45 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 8. bis 11. Klasse in den Sommerferien

Realschüler als auch Gymnasiasten, die Englisch seit mindestens 3-4 Jahren lernen, haben in der Intensivwoche die Gelegenheit, Grammatik zu wiederholen, zu festigen, Lücken zu schließen und überhaupt vorhandene Probleme mit der englischen Sprache zu minimieren. Dies soll in einer Atmosphäre außerhalb der Schule und ohne Leistungsdruck durch Einüben grammatikalischer Strukturen, Lesen kleiner Texte und natürlich immer wieder auch durch Sprechen, frei oder textgebunden, geschehen.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen
30 UE an 5 Tagen, 69 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060109 Montag, 24.8.15 bis Freitag 28.8.15
jeweils 9 bis 13.30 Uhr Voranmeldung

Englisch – Ferienkurse (Erwachsene)

Englisch-Intensivkurs für Wiedereinsteiger, Grundstufe, A1/A2 in den Osterferien

Interessenten, die ihre lange verloren geglaubten Englischkenntnisse wieder hervorholen und auffrischen bzw. sich über diese klar werden wollen, sind die Zielgruppe für diesen Einführungskurs, in dem die Basisgrammatik wiederholt wird als auch zum Sprechen angeregt werden soll. Nicht geeignet ist dieser Kurs für Teilnehmer ganz ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

12 UE an 4 Tagen, 27,60 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060102 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag, 2.4.15
jeweils 16 bis 18.15 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs „ A1-B1 in den Osterferien – Adjektive und Adverbien

Thema der Intensivwoche sind Adjektive und Adverbien. Vor allem letztere stellen nicht nur Anfänger immer wieder vor Probleme. Lernziel ist also durch die Einübung des grammatikalischen Stoffes größere Sicherheit vor allem in der Verwendung der Adverbien zu erlangen. Da jede Unterrichtseinheit mit dem Sprechen der englischen Sprache beginnt und mit dem Lesen lernrelevanter, dem Kenntnisstand der Teilnehmer angepasster Lektüre beendet wird, werden somit durch „reading skills“ und „speaking skills“ weiterentwickelt.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

24 UE an 4 Tagen, 55,20 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060105 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 17 bis 21.30 Uhr Voranmeldung

Englisch in den Sommerferien, Grundstufe, A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)
Reading and talking

Für Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Nach Absprache
12 UE, 37,20 €, zzgl. ca. 2-3 € für Unterrichtsmaterial, 🚹 10, **L** Katrin Sauermann-Knüttel – Neuhof; Wohnung Dozentin
▶ VK4061931 Dienstag, 21.7.15, 18.30 bis 20 Uhr
Kurs findet dienstags und freitags statt. Voranmeldung



Englisch-Intensivkurs für Wiedereinsteiger, Grundstufe, A1/A2 in den Sommerferien

Der Kurs ist geeignet für alle Teilnehmer, die ihr irgendwann Gelerntes und vielleicht vergessen geglaubtes Englisch auffrischen wollen. Inhalt des Kurses ist die Wiederholung der grammatikalischen Grundstrukturen sowie die der Sprechfertigkeiten. Aber er soll auch dazu motivieren, Sprechhemmungen abzubauen und Spaß an der gesprochenen Sprache zu vermitteln. Nicht geeignet ist der Kurs für Teilnehmer ganz ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

25 UE an 5 Tagen, 57,50 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060106 Montag, 10.8.15 bis Freitag 14.8.15
jeweils 9 bis 12.45 Uhr Voranmeldung

Englisch Lesetage A1/A2 – Kompaktkurs in den Sommerferien

An den Lesetagen wollen wir kleinere Lektüren erarbeiten – lesen, übersetzen, zusammenfassen – und danach darüber reden, selbstverständlich auf Englisch. Die Lesetage wollen all diejenigen ansprechen, die Spaß am Lesen und so auch am Lesen englischer Bücher haben.
Bei Interesse kann der Kurs als „Lesekurs“ einmal wöchentlich im neuen Semester weitergeführt werden.
Lehrwerk: Nach Absprache. Schreibunterlagen

18 UE an 3 Tagen, 41,40 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060107 Montag, 10.8.15 bis Mittwoch 12.8.15
jeweils 17.15 bis 21.45 Uhr Voranmeldung

Englisch-Intensivkurs A2-B2 in den Sommerferien – Zukunftszeiten und Konditionalsätze

Da die vermeintlichen leichte Anwendung der vielen unterschiedlichen Zukunftszeiten im Englischen sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Englischerlernende immer wieder vor Probleme stellt, soll diese Intensivwoche hinzu einer exakten Verwendung dieser Zeiten führen. Da auch Konditionalsätze behandelt werden, ist es wünschenswert, dass interessierte Teilnehmer über einigermaßen sichere Kenntnisse der Vergangenheitszeiten verfügen. Jeder Unterrichtstag bietet den Teilnehmern jedoch auch hinreichend Möglichkeiten zum Sprechen und auch zum Einüben ihrer Leseverständnis-Kompetenzen.

30 UE an 5 Tagen, 69 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060110 Montag, 24.8.15 bis Freitag 28.8.15
jeweils 17 bis 21.30 Uhr Voranmeldung

Englisch – Allgemeine Kurse

Englisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)

Für Lerner, die keinerlei/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Great A1, Klett Verlag, Lektion 1

30 UE, 69 €, **L** Mary Friedl
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4060122 Dienstag, 3.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

30 UE, 69 €, **L** Gerhard Scholz
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060123 Donnerstag, 5.2.15, 20 bis 21.30 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)

Für Lerner, die keinerlei/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Great A1, Klett Verlag, Lektion 1

30 UE, 69 €, **L** Anna Klüh – Eichenzell; Grundschule
► VK4060722 Mittwoch, 11.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)

Für Lerner, die keinerlei/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Great A1, Klett Verlag, Lektion 1

30 UE, 69 €, **L** Carolyn Greif
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061622 Dienstag, 3.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Englisch für Berufstätige, Grundstufe A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)

Der Samstagskurs richtet sich an Berufstätige, die während der Woche keinen Unterricht besuchen können.
Lehrwerk: Great A1, Klett Verlag, Lektion 1

30 UE, 69 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, **L** Katrin Sauermann-Knüttel
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060125 Samstag, 7.2.15, 10 bis 11.30 Uhr
Voranmeldung

Englisch-Grundstufe, A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)

Für Lerner, die keinerlei/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: English Network Now A1 – Starter, Langenscheidt Verlag, Lektion 5
30 UE, 69 €, **L** Carolyn Greif
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061633 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 19.30 Uhr



Englisch-Grundstufe, A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)
Lehrwerk: Great A1, Klett Verlag, Lektion 1
30 UE, 93 €, zzgl. ca. 2-3 € für Unterrichtsmaterial,
L Katrin Sauermann-Knüttel – Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
► VK4061922 Mittwoch, 4.2.15, 18.45 bis 20.15 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)
Lehrwerk: Great A1, Hueber Verlag, Lektion 1
30 UE, 69 €, **L** Daniela Bachmann – Tann; Eberhardschule
► VK4062522 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Englisch für den Sommerurlaub, Grundstufe, A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)
Kurzkurs
Für Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Nach Absprache

12 UE an 4 Tagen, 37,20 €, zzgl. ca. 2-3 € für Unterrichtsmaterial, **L** Katrin Sauermann-Knüttel
Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
► VK4061923 Mittwoch, 1.7.15, 17.30 bis 19.45 Uhr
Voranmeldung

Lehrwerk: Sprachführer Englisch für die Reise, Compact Silver Line, 2013 – Neuhof; Wohnung Dozentin
► VK4061924 Freitag, 26.6.15,
Kurs findet freitags von 18 bis 19.30 Uhr und samstags von 9 bis 12 Uhr statt. Voranmeldung

Englisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lehrwerk: English Network Now A1 – Starter, Langenscheidt Verlag, Lektion 2
30 UE, 69 €, **L** Carolyn Greif
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061632 Montag, 2.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Für Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: English Network Now A1 – Starter, Langenscheidt Verlag, Lektion 4

Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
30 UE, 69 €, **L** Samson Mezghebe Futur
► VK4060124 Samstag, 7.2.15, 10 bis 11.30 Uhr
Voranmeldung

30 UE, 69 €, **L** Kamila Ziembinska-Semrau
► VK4060126 Dienstag, 17.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Für Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Englisch network now A1, Langenscheidt Verlag, Lektion 1
30 UE, 69 €, **L** Anna Klüh – Eichenzell; Grundschule
► VK4060731 Mittwoch, 11.2.15, 19.45 bis 21.15 Uhr

Lehrwerk: English Network Now A1, Langenscheidt Verlag, Lektion 3
30 UE, 69 €, **L** Carolyn Greif
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061634 Mittwoch, 4.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Für Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: English Network 2, Langenscheidt Verlag, Lektion 2
30 UE, 69 €, **L** Carolyn Greif
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061631 Montag, 2.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Dieser Kurs führt den Anfängerkurs aus dem vorigen Semester fort. Er ist geeignet für interessierte Teilnehmer, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen, wie man sie z.B. in 2 Semestern Erwachsenenbildung erwirbt, aber auch für solche, deren Englisch weitgehend verloren geglaubt ist. Da von Anfang an Englisch gesprochen wird und der Sprechfertigkeitserwerb eine wichtige Rolle in diesem Kurs spielt, ist die Bereitschaft zum und Freude am Sprechen Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme ist.

16 UE, 36,80 €, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060127 Dienstag, 2.6.15, 18.15 bis 19.45 Uhr

Englisch-Grundstufe, A2 am Vormittag – talking, grammar, reading
Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der englischen Sprache, wie sie etwa in 2 bis 3 Jahren in VHS-Kursen erworben werden. Geeignet ist der Vormittagskurs auch für Teilnehmer, die über Realschul-Englisch verfügen und dies auffrischen und erweitern wollen. Freude am Sprechen wäre wünschenswert.
Lehrwerk: Nach Absprache

92 UE an 23 Tagen, 211,60 €, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060142 Dienstag, 3.2.15, 9 bis 12 Uhr



Englisch für Wiedereinsteiger, Grundstufe, A2

30 UE, 69 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial,
L Katrin Sauermann-Knüttel
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060143 Dienstag, 3.2.15, 9.30 bis 11 Uhr
Voranmeldung

Englisch für Wiedereinsteiger, Grundstufe, A2

Lehrwerk: English Network Now A2, Langenscheidt Verlag, Lektion 4
30 UE, 69 €, **L** Kamila Ziembinska-Semrau
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060144 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Englisch-Auffrischungskurs, Grundstufe, A2

Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE, 69 €, **L** Olga Piekkala – Eichenzell; Grundschule
▶ VK4060745 Dienstag, 10.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Englisch-Grundstufe, A2

Lehrwerk: English Network A2, Langenscheidt Verlag, Lektion 1/2
30 UE, 69 €, **L** Gerhard Scholz
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060145 Donnerstag, 5.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Englisch-Grundstufe, A2

Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: English Network 2, Langenscheidt Verlag, Lektion 5

30 UE, 69 €, **L** Carolyn Greif
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK4061642 Dienstag, 3.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Englisch-Grundstufe, A2

Für Lerner, die mindestens 3 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE, 93 €, zzgl. ca. 2-3 € für Unterrichtsmaterial,
L Katrin Sauermann-Knüttel – Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
▶ VK4061942 Mittwoch, 4.2.15, 17 bis 18.30 Uhr

Englisch-Grundstufe, A2 – Konversation

Der Kurs bietet Teilnehmern mit Grundkenntnissen in der englischen Sprache die Möglichkeit, den mündlichen Ausdruck zu üben. Verschiedene Themen wie Small Talk, Reisen, Restaurantbesuch, Landeskunde und Kultur stehen im Mittelpunkt und bilden den Rahmen, um Wortschatz zu erarbeiten und Ausdrucksfähigkeit zu trainieren.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE, 69 €, **L** Mary Friedl
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK4060146 Freitag, 6.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Englisch-Grundstufe, A2 – talk, talk, talk: English reading and conversation

Für Lerner, die mindestens 3 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Nach Absprache

20 UE, 62 €, zzgl. ca. 2-3 € für Unterrichtsmaterial,
L Katrin Sauermann-Knüttel – Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
▶ VK4061943 Donnerstag, 5.2.15, 18.30 bis 20 Uhr
Voranmeldung

Englisch-Grundstufe, A2 – conversation, grammar, reading

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Englisch-Grundkenntnissen, erworben in ca. 2-3 Jahren VHS-Kursen und an Teilnehmer, die über Realschul-Englischkenntnisse verfügen.
Lehrwerk: Nach Absprache

48 UE an 16 Tagen, 110,40 €, **L** Ulrike Günkel-Kohl
▶ VK4060148 Montag, 16.3.15, 16.30 bis 18.45 Uhr

Englisch-Grundstufe, A2/B1 – talking, grammar, reading

Voraussetzung für eine erfolgreiche Kommunikation sind gute Grundkenntnisse der englischen Sprache in Wort und Schrift sowie sicherer Umgang mit den wesentlichen grammatikalischen Themen, wie sie etwa in der Realschule vermittelt werden. Freude am Sprechen wäre wünschenswert, da letzteres wichtiger Bestandteil des Kurses ist.
Lehrwerk: Nach Absprache

48 UE an 16 Tagen, 110,40 €, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060149 Donnerstag, 12.3.15, 17 bis 19.15 Uhr
▶ VK4060150 Montag, 16.3.15, 18.45 bis 21 Uhr

Englisch-Grundstufe, A2 am Freitag – talking, grammar, reading

Voraussetzung für erfolgreiches und befriedigendes Lernen in diesem Kurs sind mittelmäßige Realschulkenntnisse oder 2 bis 3 Jahre Englischlernen in Kursen der VHS oder anderen Institutionen. Wünschenswert wäre eine einigermaßen sichere Beherrschung der Aktivzeiten und weiterer Basisgrammatikthemen. Da auch die Sprechfertigkeiten weiterentwickelt werden sollen, wird dem Sprechen breiter Raum eingeräumt, dies sowohl textbezogen als auch im freien Gespräch.
Dieser Kurs findet auch an den Brückentagen statt.
Lehrwerk: Nach Absprache

48 UE an 16 Tagen, 110,40 €, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060151 Freitag, 20.3.15, 16 bis 18.15 Uhr

Englisch-Grundstufe, A2-C1 – Talking Days

Die drei Konversationstage bieten Teilnehmern, die gerne Englisch sprechen, im Alltag jedoch wenig Gelegenheit dazu haben die Möglichkeit, sich auszutauschen und dies zu allen Themen, die sie wünschen. Geeignet ist der Kurs sowohl für weniger geübte als auch für sehr gute Sprecher, da vor allem die Gruppe von letzterer profitieren kann. Grammatikalische Probleme und Ausdrucksschwierigkeiten werden je nach Bedarf ebenso behandelt.

18 UE an 3 Tagen, 41,40 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060152 Mittwoch, 9.9.15 bis Freitag 11.9.15
jeweils 17 bis 21.30 Uhr

Englisch-Mittelstufe, B1 – conversation, grammar, reading

Für Lerner, die etwa 6 bis 8 Semester Sprachkurse in der Fremdsprache besucht haben.
Für Lerner, die vergleichbar 5 bis 6 Jahre Sprachunterricht während der Schulzeit hatten.
Verschiedene Themenschwerpunkte bieten die Grundlage, um Wortschatz zu erarbeiten, Grammatik aufzufrischen und das Gelernte auf einem fortgeschrittenen Niveau anzuwenden und zu vertiefen.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE, 69 €, **L** Olga Piekkala
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4060153 Donnerstag, 12.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Englisch-Mittelstufe, B1

Lerner, die etwa 6 bis 8 Semester Sprachkurse in der Fremdsprache besucht haben.
Lerner, die vergleichbar 5 bis 6 Jahre Sprachunterricht während der Schulzeit hatten.
Verschiedene Themenschwerpunkte bieten die Grundlage, um Wortschatz zu erarbeiten, Grammatik aufzufrischen und das Gelernte auf einem fortgeschrittenen Niveau anzuwenden und zu vertiefen.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE, 69 €, **L** Olga Piekkala – Flieden; Fliedetalschule
► VK4060953 Mittwoch, 11.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Englisch-Mittelstufe, B1/B2 – talking, grammar, reading

Lehrwerk: Nach Absprache
30 UE, 69 €, **L** Susanne Oulachguer
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061653 Dienstag, 3.2.15, 10.15 bis 11.45 Uhr

Englisch-Ausbaustufe, Konversationskurs am Samstag

Die Themen des Gesprächskreises richten sich nach den Wünschen und Interessen der Teilnehmer. Ebenso beinhaltet der Kurs auch das gelegentliche Lesen eines Buches im unverkürzten Original, über das dann gemeinsam diskutiert wird, sowie die Präsentation einer individuellen Lektüre oder eines Films durch jeden einzelnen Teilnehmer. Sehr gut geeignet ist der Kurs auch für Oberstufenschüler oder zukünftige Abiturienten, die Sprechbarrieren überwinden möchten oder eine zusätzliche Möglichkeit zum Englischsprechen suchen.
(vierzehntäglich – gerade Wochen) Kurs findet auch in den Ferien statt.
Lehrwerk: Nach Absprache

44 UE an 11 Tagen, vierzehntäglich, 101,20 €,
L Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060154 Samstag, 18.4.15, 13.30 bis 16.30 Uhr



Englisch – Prüfungen

Englisch B1/B2 – Vorbereitungskurs auf die telc-Zertifikatprüfung

Vorbereitungskurs mit Modelltests auf die Zertifikatprüfung B1/B2 und „Zertifikat Wirtschaftsenglisch B1“ der Europäischen Sprachenzertifikate.
Sie lernen das Prüfungsformat sowie den Ablauf der Zertifikatsprüfung und deren Bewertungskriterien kennen. Anhand von Modelltests bearbeiten Sie schriftliche und mündliche Prüfungsaufgaben. Lehrwerk: Nach Absprache

7 UE an 2 Tagen, 33,25 €, keine Ermäßigung, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, **L** Cvetanka Walter
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060164 Samstag, 21.2.15, 13.30 bis 16 Uhr
Voranmeldung

Englisch-Zertifikatsprüfung, B1 – Europäisches Sprachenzertifikat

- Schriftliche und mündliche Prüfung -

8 UE an einem Tag, 150 €, keine Ermäßigung, 4,
L Heidemarie Franzmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060165 Voranmeldung

Englisch – Businesskurse

Business-English-Mittelstufe, B1

Fortgeschrittene Englischkenntnisse werden vorausgesetzt. Sprachlich erarbeitet werden die mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit in berufsbezogenen Situationen, wie sie im internationalen englischsprachigen Arbeitsalltag vorkommen.

30 UE, 69 €, **L** Cvetanka Walter
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4060171 Dienstag, 3.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Die Geschenkidee!
Der Gutschein für einen Kurs Ihrer Wahl.





Englisch – Seniorenkurse

Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ab der Lebensmitte sind in allen unseren Sprachkursen willkommen. Mit unseren Sprachkursen für Senioren bieten wir jedoch auch eine Reihe von Englischkursen an, die auf die besonderen Bedürfnisse älterer Lerner eingehen.

Englisch für Seniorinnen und Senioren-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)

Für Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Für Lerner, die vor längerer Zeit einen Einführungskurs besucht haben und einen Neueinstieg machen möchten.
Lehrwerk: Nach Absprache

38 UE, 87,40 €, **L** Martina Neugebauer
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4060176 Montag, 2.2.15, 15 bis 16.30 Uhr

38 UE, 87,40 €, **L** Martina Neugebauer
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060177 Donnerstag, 5.2.15, 9.45 bis 11.15 Uhr

34 UE, 78,20 €, **L** Martina Neugebauer
► VK4060178 Freitag, 6.2.15, 11.30 bis 13 Uhr

Englisch für Seniorinnen und Senioren – Grundstufe, A2

Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ab der Lebensmitte sind in allen unseren Sprachkursen willkommen. Mit unseren Sprachkursen für Senioren bieten wir jedoch auch eine Reihe von Englischkursen an, die auf die besonderen Bedürfnisse älterer Lerner eingehen.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE, 69 €, **L** Susanne Oulachguer
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4060179 Dienstag, 3.2.15, 16.15 bis 17.45 Uhr

32 UE, 73,60 €, **L** Susanne Oulachguer
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4060180 Donnerstag, 5.2.15, 11.30 bis 13 Uhr

Englisch für Seniorinnen und Senioren-Grundstufe, A2

Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ab der Lebensmitte sind in allen unseren Sprachkursen willkommen. Mit unseren Sprachkursen für Senioren bieten wir jedoch auch eine Reihe von Englischkursen an, die auf die besonderen Bedürfnisse älterer Lerner eingehen.
Lehrwerk: „Going for Gold“ – Sterling Silver 1, Cornelsen Verlag, Lektion 1

46 UE, 105,80 €, zzgl. ca. 1,50 € für Unterrichtsmaterial, **L** Jutta Worschech
Künzell; Café Zeitlos, Gemeindezentrum Künzell
► VK4061842 Donnerstag, 22.1.15, 9.30 bis 11 Uhr

Englisch für Seniorinnen und Senioren – Grundstufe, A2/B1

Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ab der Lebensmitte sind in allen unseren Sprachkursen willkommen. Mit unseren Sprachkursen für Senioren bieten wir jedoch auch eine Reihe von Englischkursen an, die auf die besonderen Bedürfnisse älterer Lerner eingehen.
Lehrwerk: Nach Absprache

32 UE, 73,60 €, **L** Susanne Oulachguer
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061676 Dienstag, 3.2.15, 8.30 bis 10 Uhr

Gebühren bei weniger als 8 Teilnehmern:
Bei Kursen ohne Voranmeldung gilt folgende Regel (ausgenommen EDV-Bereich):

- Am ersten Kursabend entscheidet sich die Höhe der Teilnehmergebühr.
- Bei 8 Teilnehmern oder mehr bleibt es bei der ausgeschriebenen Kursgebühr.
- Bei 7 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,40 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,80 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei einer Teilnehmerzahl von 5 Teilnehmern und weniger kann der Kurs nur in Sonderfällen nach Rücksprache mit der VHS durchgeführt werden.





Französisch

Einstufungstest Sprachen: Englisch, Französisch
4 UE an einem Tag, gebührenfrei,
L Heidemarie Franzmann, Eugen Aron
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4000101 Samstag, 24.1.15, 10 Uhr

Weiterer Einstufungstest bei VHS Stadt Fulda
Kanzlerpalais, Unterm Heilig Kreuz 1, 36043 Fulda,
Mittwoch, 10.2.15, 18 Uhr.
Anmeldungen: VHS Stadt Fulda, Tel.: 0661 102 1477

Französisch – Ferienkurse (Schüler)

Französisch-Intensivkurs für Schüler der 6. und 7. Klasse in den Osterferien



1. und 2. Lernjahr
Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im 1./2. Jahr Französisch lernen. Die Grammatik wird wiederholt und gefestigt.
Lehrwerk: Nach Absprache

8 UE, 18,40 €, **L** Lisa Mahr
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4080101 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15
jeweils 10 bis 11.30 Uhr Voranmeldung

Französisch-Intensivkurs für Schüler der 8. bis 10. Klasse in den Osterferien



3. und 4. Lernjahr
Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die im 3./4. Jahr Französisch lernen. Die Grammatik wird wiederholt und gefestigt.
Lehrwerk: Nach Absprache

8 UE, 18,40 €, **L** Lisa Mahr
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4080102 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15
jeweils 11.45 bis 13.15 Uhr Voranmeldung



Französisch – Allgemeine Kurse

Französisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
Lerner, die keine/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Perspectives A1, Neue Ausgabe, Cornelsen Verlag, Lektion 1
30 UE, 69 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial,
L Rachid Elmourabit
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK4080122 Mittwoch, 4.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Französisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
Lerner, die keine/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Perspectives A1, Neue Ausgabe, Cornelsen Verlag
30 UE, 69 €, **L** Lisa Mahr
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK4081622 Montag, 2.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Französisch-Grundstufe, A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)
Lerner, die keine/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Perspectives A1, Neue Ausgabe, Cornelsen Verlag, Lektion 1
30 UE, 69 €, **L** Fodhil Ferdjouni – Eichenzell; Grundschule
▶ VK4080722 Dienstag, 3.2.15, 17 bis 18.30 Uhr

Französisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Perspectives A1, Neue Ausgabe, Cornelsen Verlag, Lektion 5
30 UE, 69 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial,
L Rachid Elmourabit
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK4080131 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Französisch für Wiedereinsteiger, Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Der Kurs eignet sich für Lernende, die ihre Grundkenntnisse durch einen Wiedereinstieg in die französische Sprache auffrischen wollen. Lehrwerk: Intermezzo Französisch, A1, Hueber Verlag, Lektion 1
30 UE, 69 €, 🚹 10, **L** Jssufo Ture
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK4080132 Mittwoch, 4.2.15, 16.45 bis 18.15 Uhr

Französisch-Grundstufe, A2/B1
Lerner, die mindestens 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Endlich Zeit für Französisch, B1, Hueber Verlag, Lektion 7
30 UE, 69 €, **L** Heidemarie Franzmann
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK4080142 Donnerstag, 12.2.15, 19 bis 20.30 Uhr



Französisch – Prüfungen

Französisch A1/A2 – Vorbereitungskurs auf die Zertifikatsprüfung der Europäischen Sprachenzertifikate

Bei diesem Kurs sind nur Platzreservierungen möglich.
Der Kurs findet erst bei genügend Teilnehmern statt.
Dieser Kurs informiert über die Inhalte und Anforderungen des „Zertifikat Französisch A1/A2“ der Europäischen Sprachenzertifikate.
Sie lernen das Prüfungsformat sowie den Ablauf der Zertifikatsprüfung und deren Bewertungskriterien kennen. Anhand von Modelltests werden schriftliche und mündliche Prüfungsaufgaben bearbeitet.
Lehrwerk: Modelltests

4 UE, 21,20 €, **L** Heidemarie Franzmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4080164 Voranmeldung

Französisch-Zertifikatsprüfung, B1 – Europäisches Sprachenzertifikat - Schriftliche und mündliche Prüfung -

8 UE, 150 €, keine Ermäßigung, **L** Heidemarie Franzmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4080165 Voranmeldung

Italienisch

Einstufungstest Sprachen: Deutsch als Fremd-/Zweitsprache, Spanisch, Italienisch

4 UE an einem Tag, gebührenfrei,
L Heidemarie Franzmann, Eugen Aron
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4000102 Samstag, 24.1.15, 10 Uhr

Weiterer Einstufungstest bei VHS Stadt Fulda

Kanzlerpalais, Unterm Heilig Kreuz 1, 36043 Fulda,
Mittwoch, 10.2.15, 18 Uhr.
Anmeldungen: VHS Stadt Fulda, Tel.: 0661 102 1477

Italienisch – Ferienkurse (Erwachsene)

Italienisch-Intensivkurs,Grundstufe A1 in den Sommerferien (ohne Vorkenntnisse)

Rechtzeitig zu Ferienbeginn möchte diese Intensivwoche Italienurlaubern sowie Freunden Italiens und der italienischen Kultur und Lebensweise die Möglichkeit geben, Grundkenntnisse der italienischen Sprache (Grammatik, Wortschatz) zu erwerben, die sie dann befähigen, sich im Alltag zurechtzufinden und kleinere Gespräche mit ihren italienischen Gastgebern zu führen. Gesprochen wird von Anfang an, um Sprechbarrieren erst gar nicht aufkommen zu lassen. Bei Interesse kann der Kurs im neuen Semester 1 x wöchentlich fortgeführt werden.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE an 5 Tagen, 69 €, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4090112 Montag, 27.7.15 bis Freitag 31.7.15
jeweils 17 bis 21.30 Uhr Voranmeldung

Italienisch-Intensivkurs, Grundstufe A2 in den Sommerferien

Die Intensivwoche richtet sich sowohl an geübte Anfänger als auch an fortgeschrittene Italienisch-Lernende, die die Verwendung der Vergangenheitszeiten einüben oder wiederholen wollen und überhaupt Freude an Grammatik im Allgemeinen haben. Zusätzlich wird immer auch die Möglichkeit zum Sprechen geboten und jeder Unterrichtstag schließt mit dem Lesen einer kleinen Lektüre ab.
Lehrwerk: Nach Absprache

25 UE an 5 Tagen, 57,50 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4090113 Montag, 27.7.15 bis Freitag 31.7.15
jeweils 9 bis 12.45 Uhr Voranmeldung

Italienisch – Allgemeine Kurse

Italienisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)

Lehrwerk: Con piacere, Klett Verlag, Lektion 1
30 UE, 69 €, **L** Roberta Longo
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4090122 Donnerstag, 5.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Italienisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)

Lehrwerk: Allegro A1, Neue Ausgabe, Klett Verlag, Lektion11/12
30 UE, 69 €, **L** Roberta Longo
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4090131 Mittwoch, 18.2.15, 20 bis 21.30 Uhr



Italienisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Allegro A1, Neue Ausgabe, Klett Verlag, Lektion 9
36 UE, 111,60 €, 🚹 10, **L** Teresa Lenninger
Eichenzell; Grundschule
► VK4090731 Montag, 23.2.15, 19.15 bis 20.45 Uhr

Italienisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Allegro A1, Neue Ausgabe, Klett Verlag, Lektion 11
32 UE, 99,20 €, **L** Stephanie Klinkert
Gersfeld; Anne-Frank-Schule
► VK4091031 Donnerstag, 5.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Italienisch für den Urlaub, Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Der Kurs bietet einen Einstieg und Festigung in die sprachlichen Strukturen, die in Urlaubssituationen benötigt werden.
Lehrwerk: Nach Absprache
8 UE an 2 Tagen, 24,80 €, **L** Stephanie Klinkert
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4090132 Samstag, 14.3.15, 10 bis 13 Uhr

Italienisch-Intensivkurs, Grundstufe A1/A2-B1 vor den Osterferien – Adjektive und Adverbien
Diese Intensivwoche richtet sich an Italienisch-Lernende, die Freude daran haben, sich „am Stück" mit unterschiedlichen grammatikalischen Themen eingehend zu beschäftigen. Schwerpunkt des Kurses ist die richtige Verwendung der Adjektive, Adverbien, deren Steigerung und Vergleichsstrukturen. Doch wird immer auch Gelegenheit zum Sprechen und zum Lesen lernstandsrelevanter Lektüre geboten werden.
Lehrwerk: Nach Absprache

25 UE an 5 Tagen, 57,50 €, zzgl. ca. 4 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4090133 Montag, 23.3.15 bis Freitag 27.3.15
jeweils 9 bis 12.45 Uhr Voranmeldung

Italienisch, Grundstufe, A2
Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben.
Lehrwerk: Allegro, A2, Klett Verlag
30 UE, 69 €, **L** Cristina Maus – Hofbieber; Biebertalschule
► VK4091442 Donnerstag, 5.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Italienisch-Grundstufe, A2 am Samstagvormittag
Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme sind sichere Grundkenntnisse der italienischen Sprache, wie sie etwa in 2-3 Jahren Unterricht erworben werden. Da Sprechen eine wichtige Komponente des Kurses ist, ist die Bereitschaft dazu und die Freude daran unerlässlich.
Der Kurs findet vierzehntäglich (ungerade Wochen) auch in den Ferien und an Brückentagen statt!
Lehrwerk: Nach Absprache

70 UE an 14 Tagen, vierzehntäglich, 161 €,
L Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4090142 Samstag, 14.3.15, 9.30 bis 13.15 Uhr

Italienisch-Mittelstufe, B1
Lehrwerk: Allegro 3, B1, Klett Verlag, Lektion 4/5
30 UE, 69 €, **L** Roberta Longo
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4090153 Mittwoch, 11.2.15, 18.15 bis 19.45 Uhr

Italienisch-Mittelstufe, B1 am Vormittag
Zielgruppe sind Teilnehmer mit mittleren bis guten Kenntnissen der italienischen Sprache, die ihre Fertigkeiten durch die Beschäftigung mit anspruchsvoller Grammatik und Lektüre sowie in Gesprächen weiterentwickeln wollen.
Lehrwerk: Nach Absprache

84 UE an 21 Tagen, 226,80 €, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4090154 Donnerstag, 5.2.15, 9 bis 12 Uhr

Italienisch-Mittelstufe, B1 – Konversation
Abwechslungsreiche Texte aus italienischen Zeitschriften bilden die Basis für Konversationsthemen.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE, 81 €, **L** Cristina Maus – Hofbieber; Biebertalschule
► VK4091453 Donnerstag, 5.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Italienisch-Mittelstufe, B2
Lehrwerk: Nach Absprache
30 UE, 69 €, **L** Dr. Gabriella Alicata
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4090155 Donnerstag, 5.2.15, 18.15 bis 19.45 Uhr

Italienisch – Prüfungen

Italienisch-Zertifikatsprüfung, B1 – Europäisches Sprachenzertifikat
- Schriftliche und mündliche Prüfung -
8 UE, 150 €, keine Ermäßigung, **L** Heidemarie Franzmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4090164 Voranmeldung



Latein – Ferienkurse (Schüler)

Latein-Intensivkurs für Schüler in den Sommerferien – 1. Lernjahr
Dieser Kurs richtet sich an Lateinschüler, die in einer Intensivwoche vor Schulbeginn noch einmal ihre Lateinkenntnisse auffrischen und ihre Defizite ausbessern möchten. Neben einer vollständigen Wiederholung der Grammatik soll natürlich auch auf die genaue Herangehensweise beim Übersetzen von Texten eingegangen werden. Die Teilnehmer erhalten dabei stets ihrem Lernerstand (1. Lernjahr) entsprechende Übungen und Texte und werden so zum selbständigen Weiterlernen nach dem Kurs angeleitet.
Bei unter 8 Teilnehmern höhere Gebühr.

15 UE an 5 Tagen, 34,50 €, zzgl. ca. 1 € für Unterrichtsmaterial, **L** Daniel Leo Nelli
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4110101 Montag, 31.8.15 bis Freitag 4.9.15
jeweils 13.15 bis 15.30 Uhr Voranmeldung

Latein-Intensivkurs für Schüler in den Sommerferien – 2. und 3. Lernjahr
Dieser Kurs richtet sich an Lateinschüler, die in einer Intensivwoche vor Schulbeginn noch einmal ihre Lateinkenntnisse auffrischen und ihre Defizite ausbessern möchten. Neben einer vollständigen Wiederholung der Grammatik soll natürlich auch auf die genaue Herangehensweise beim Übersetzen von Texten eingegangen werden. Die Teilnehmer erhalten dabei stets ihrem Lernerstand (2. oder 3. Lernjahr) entsprechende Übungen und Texte und werden so zum selbständigen Weiterlernen nach dem Kurs angeleitet.
Bei unter 8 Teilnehmern höhere Gebühr
Lehrbuch: Nach Absprache

15 UE an 5 Tagen, 34,50 €, zzgl. ca. 1 € für Unterrichtsmaterial, **L** Daniel Leo Nelli
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4110102 Dienstag, 1.9.15 bis Samstag 5.9.15
jeweils 15.30 bis 17.45 Uhr Voranmeldung



Niederländisch

Niederländisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lehrwerk: Welkom, Hueber Verlag, Lektion 2
30 UE, 69 €, **L** Theodor Holen
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK4140131 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 19.30 Uhr
▶ VK4140132 Mittwoch, 4.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Norwegisch

Norwegisch-Grundstufe, A1 (ohne/ geringe Vorkenntnisse)
Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Tekstbok „Ny i Norge“ – Nordland Versand, Lektion 8. Das Lehrbuch ist nur im Internet erhältlich.

30 UE, 69 €, zzgl. ca. 1 € für Unterrichtsmaterial, **L** Heiko Nickel
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK4150122 Montag, 2.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Norwegisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Tekstbok „Ny i Norge“ – Nordland Versand, Lektion 17. Das Lehrbuch ist nur im Internet erhältlich.

30 UE, 69 €, zzgl. ca. 1,50 € für Unterrichtsmaterial, **L** Heiko Nickel
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK4150132 Montag, 2.2.15, 19.30 bis 21 Uhr



Russisch

Russisch für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Im Kurs behandelt werden Zungenbrecher, Sprichwörter, Rätsel, Kinderlieder, Märchen, Gedichte und Geschichten der russischen Dichter und Schriftsteller.
Bitte mitbringen: Schreib-/Malblock, Bleistift, Buntstifte

20 UE, 62 €, **L** Anna Klüh – Eichenzell; Grundschule
► VK4190701 Freitag, 6.2.15, 15 bis 16.30 Uhr

Russisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)

Lerner, die keinerlei Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Inhalte sind die Grundlagen des russischen Alphabets sowie eine einfache mündliche wie schriftliche Verständigung. Lehrwerk: „Jasno“ Lehrbuch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 1

30 UE, 69 €, **L** Larissa Timpel
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4190122 Donnerstag, 5.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Russisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)

Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Inhalt ist das Erlernen der Grammatik, das Lesen und Übersetzen von kurzen Texten sowie Sprach- und Schreibübungen. Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE, 69 €, **L** Larissa Timpel
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4190131 Montag, 2.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Russisch für Geschäftsleute, Grundstufe, A2

Für Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Abwechslungsreiche Texte aus Business-Zeitschriften, Zeitungsartikel und Konversation zu beliebigen Themen stehen im Mittelpunkt des Kurses, doch wird auch die notwendige Lexik geübt.
Lehrwerk: Nach Absprache

24 UE, 74,40 €, **L** Anna Klüh – Eichenzell; Grundschule
► VK4190742 Donnerstag, 19.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Russisch-Grundstufe, A2/B1

Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Abwechslungsreiche Texte aus dem Lehrbuch, Zeitungsartikel und Konversation zu beliebigen Themen.
Lehrwerk: „Jasno“ Lehrbuch für Anfänger, Klett Verlag

30 UE, 69 €, 🚹 10, **L** Larissa Timpel
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4190142 Montag, 2.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Spanisch

Einstufungstest Sprachen: Deutsch als Fremd-/Zweitsprache, Spanisch, Italienisch

4 UE an einem Tag, gebührenfrei, **L** Heidemarie Franzmann, Eugen Aron
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4000102 Samstag, 24.1.15, 10 Uhr

Weiterer Einstufungstest bei VHS Stadt Fulda

Kanzlerpalais, Unterm Heilig Kreuz 1, 36043 Fulda,
Mittwoch, 10.2.15, 18 Uhr.
Anmeldungen: VHS Stadt Fulda, Tel.: 0661 102 1477

Spanisch – Ferienkurse (Schüler)

Spanisch-Intensivkurs für Schüler in den Sommerferien (ohne/geringe Vorkenntnisse)

Dieser Kurs richtet sich sowohl an angehende Spanischlerner (z. B. vor einem Auslandsaufenthalt) als auch an Schüler, die den Stoff des 1. und 2. Lernjahres wiederholen möchten. Vermittelt werden in kürzester Zeit die wichtigsten grammatikalischen Strukturen sowie ein Basisvokabular. Wichtiger Bestandteil des Kurses wird auch das Sprechen in authentischen Kommunikationssituationen sein.
Lehrwerk: Nach Absprache

25 UE an 5 Tagen, 57,50 €, zzgl. 2 € für Unterrichtsmaterial, **L** Daniel Leo Nelli – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220101 Montag, 31.8.15 bis Freitag 4.9.15
jeweils 9.15 bis 13 Uhr Voranmeldung

Spanisch – Ferienkurse (Erwachsene)

Spanisch-Intensivkurs in den Osterferien – Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)

Die Intensivwoche richtet sich an all diejenigen, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache und ihre Strukturen wünschen, sei es zu Urlaubszwecken, aus Neugierde auf die Sprache, die nun auch in den Schulen als anerkannte Weltsprache unterrichtet wird oder einfach nur zum Ausprobieren, ob man sich im Spanischen zurechtfinden kann und möchte. Spanisch gesprochen wird von Anfang an und am Ende der Intensivwoche sollten die Teilnehmer durchaus in der Lage sein, sich auf einfachem Niveau verständigen zu können bzw. Gesprächen zu folgen.
Lehrwerk: Nach Absprache

20 UE an 4 Tagen, 46 €, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220112 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15
jeweils 18.15 bis 22 Uhr Voranmeldung



Sprachen

Spanisch-Intensivkurs A1 in den Sommerferien, (ohne Vorkenntnisse)

Die Intensivwoche richtet sich an all diejenigen, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache und ihre Strukturen wünschen, sei es zu Urlaubszwecken, aus Neugierde auf die Sprache, die nun auch in den Schulen als anerkannte Weltsprache unterrichtet wird oder einfach nur zum Ausprobieren, ob man sich im Spanischen zurechtfinden kann und möchte. Spanisch gesprochen wird von Anfang an und am Ende der Intensivwoche sollten die Teilnehmer durchaus in der Lage sein, sich auf einfachem Niveau verständigen zu können bzw. Gesprächen zu folgen.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE an 5 Tagen, 69 €, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220114 Montag, 3.8.15 bis Freitag 7.8.15
jeweils 17.15 bis 21.45 Uhr Voranmeldung

Spanisch-Intensivkurs, A1-B1, in den Sommerferien
Adjektive und Adverbien

Die Intensivwoche richtet sich an Spanischlernende mit guten Grund- aber auch fortgeschrittenen Kenntnissen, die sich eingehender mit speziellen grammatikalischen Themen beschäftigen wollen. Im Mittelpunkt stehen in vorliegendem Kurs die Adjektive und Adverbien sowie deren unterschiedlicher und vielfältiger Gebrauch. Kursteilnehmer können aber auch ihre Sprech- und Lesefähigkeiten einüben, denn sowohl freies als auch textbezogenes Reden mittels lernstandangemessener Lektüre sind Bestandteil des Kurses.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE an 5 Tagen, 69 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220115 Montag, 17.8.15 bis Freitag 21.8.15
jeweils 17 bis 21.30 Uhr Voranmeldung

Spanisch-Intensivkurs, A2-B2 in den Sommerferien – Konversation

Die Konversations-Intensivwoche richtet sich an Teilnehmer, die über gute Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen und Freude am Sprechen haben. Dies soll im Kurs sowohl im freien Gespräch als auch anhand von themenbezogenen Texten möglich gemacht werden. Zwar ist Grammatik kein Schwerpunkt, doch wird, wenn erforderlich, auch darauf eingegangen.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE an 5 Tagen, 69 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220113 Montag, 3.8.15 bis Freitag 7.8.15
jeweils 9 bis 13.30 Uhr Voranmeldung

Spanisch-Intensivkurs, A1-B2 in den Sommerferien
Adjektive und Adverbien

Die Intensivwoche richtet sich an Teilnehmer, die über einigermaßen sichere Kenntnisse der Aktivzeiten, sowohl im Indikativ als auch im Subjuntivo verfügen und darüberhinaus Freude daran haben, sich auch mit ein wenig schwierigerer Grammatik zu beschäftigen. Im vorliegenden Kurs wollen wir uns eingehend mit „Voz pasiva“ beschäftigen, ihren Verwendungsmöglichkeiten aber auch den gängigen Umschreibungen, die vor allem für die gesprochene Sprache relevant sind. Und selbstverständlich wird auch in Grammatikkursen dem Sprechen genügend Raum gegeben werden sowie auch dem Lesen entsprechender Lektüre.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE an 5 Tagen, 69 €, zzgl. ca. 5 € für Unterrichtsmaterial, **L** Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220116 Montag, 31.8.15 bis Freitag 4.9.15
jeweils 17 bis 21.30 Uhr Voranmeldung

Spanisch – Allgemeine Kurse

Einführungskurs in die spanische Sprache, A1 (ohne Vorkenntnisse)

Dieser Kurs bietet eine Vorbereitung auf verschiedene Sprechsituationen im spanischsprachigen Ausland.
Lehrwerk: Nach Absprache

14 UE, 32,20 €, **L** Yadit Martell
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4221622 Montag, 2.2.15, 20 bis 21.30 Uhr

Kurzkurs zum Kennenlernen der spanischen Sprache, A1 (ohne Vorkenntnisse)

Dieser Kurs bietet eine Vorbereitung auf verschiedene Sprechsituationen im spanischsprachigen Ausland.
Lehrwerk: Nach Absprache

16 UE, 36,80 €, **L** Yadit Martell
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4221623 Dienstag, 14.4.15, 18 bis 19.30 Uhr

Spanisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)

Einführungskurs in die spanische Sprache
Lehrwerk: Nach Absprache

16 UE, 36,80 €, **L** Yadit Martell
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4220122 Dienstag, 3.2.15, 18 bis 19.30 Uhr



Spanisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
Lerner, die keine/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Con gusto, A1, Klett Verlag, Lektion 1

36 UE, 82,80 €, **L** Teresa Lenninger – Eichenzell; Grundschule
► VK4220722 Mittwoch, 25.2.15, 17.30 bis 19 Uhr

Spanisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
Der Kurs, der jeweils über 3 Unterrichtseinheiten geht, richtet sich an Kursteilnehmer, die keine Vorkenntnisse in der spanischen Sprache besitzen oder auch an solche, die sich im Spanienurlaub das eine oder andere Wort angeeignet haben ohne tatsächlich sprechen zu können. In 54 Unterrichtseinheiten wollen wir bis zu den Sommerferien einen Grundwortschatz erarbeiten, ebenso werden solide Grammatikkenntnisse vermittelt. Da von Anfang an die spanische Sprache gesprochen wird, werden die Teilnehmer sehr bald imstande sein, nicht nur zu verstehen, sondern sich auch verständlich machen zu können.
Lehrwerk: Nach Absprache

54 UE an 18 Tagen, 124,20 €, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220125 Dienstag, 10.3.15, 19.45 bis 22 Uhr

Spanisch für den Urlaub, Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
Dieser Kurs bietet eine Vorbereitung auf verschiedene Sprechsituationen im spanischsprachigen Ausland.
Lehrwerk: Nach Absprache

16 UE, 36,80 €, **L** Yadit Martell
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4220123 Donnerstag, 5.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Spanisch für den Urlaub
Dieser Kurs bietet eine Vorbereitung auf verschiedene Sprechsituationen im spanischsprachigen Ausland.
Lehrwerk: Nach Absprache

20 UE, 46 €, **L** Yadit Martell
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4220124 Mittwoch, 15.4.15, 18 bis 19.30 Uhr

Spanisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Caminos Neu A1, Klett Verlag, Lektion 6/7
30 UE, 69 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial,
L Friederike Marcos Rubinat
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220131 Mittwoch, 4.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Lehrwerk: Con gusto A1, Klett Verlag, Lektion 3/4
► VK4220132 Mittwoch, 4.2.15, 20.15 bis 21.45 Uhr

Spanisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Con gusto, A1, Klett Verlag, Lektion 5
36 UE, 82,80 €, **L** Teresa Lenninger – Eichenzell; Grundschule
► VK4220731 Mittwoch, 25.2.15, 19.15 bis 20.45 Uhr

Spanisch-Grundstufe, A1/A2
Einfache Konversation
Der Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen, die Interesse daran haben, einfache Konversation in der spanischen Sprache zu führen.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE, 69 €, **L** Teresa Lenninger – Eichenzell; Grundschule
► VK4220740 Dienstag, 3.2.15, 17 bis 18.30 Uhr

Spanisch-Grundstufe, A2
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits erworbene Grundkenntnisse wieder „ausgraben", pflegen und erweitern möchten. Mit Schwerpunkt auf der mündlichen Verständigung werden Basiswortschatz und elementare Grammatik wiederholt und vertieft. Der Kurs soll, ausgehend vom jeweiligen Kenntnisstand der Teilnehmenden, einen lebendigen und praxisnahen Einstieg in die Welt der spanischen Sprache bieten.
Lehrwerk: Caminos neu, A2, Klett Verlag, Lektion 3

30 UE, 69 €, **L** Beate Engelhardt
Poppenhausen; Grundschule
► VK4222342 Mittwoch, 4.3.15, 19.45 bis 21.15 Uhr

Spanisch-Grundstufe, A2 am Samstag: conversación, gramática
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen der spanischen Sprache, wie man sie etwa in zwei bis drei Jahren Kursteilnahme an der VHS oder anderen Bildungseinrichtungen erwirbt. Im Mittelpunkt des Kurses soll immer die mündliche Verständigung und der Ausbau der Sprechfertigkeiten stehen, jedoch wird ebenso die Grammatik eingehend behandelt und unser ständiger Begleiter bei jedem Kurstreffen ist wechselnde Lektüre, die wir gemeinsam lesen und über die wir diskutieren, soweit es der Kenntnisstand der Teilnehmer ermöglicht.
Dieser Kurs findet vierzehntäglich (ungerade Wochen) auch in den Ferien und an Brückentagen statt.
Lehrwerk: Nach Absprache

44 UE an 11 Tagen, vierzehntäglich, 101,20 €,
L Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220142 Samstag, 25.4.15, 13.30 bis 16.30 Uhr



Spanisch-Mittelstufe, B1

Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Caminos neu, B1, Klett Verlag, Lektion 3

30 UE, 69 €, **L** Beate Engelhardt
Poppenhausen; Grundschule
► VK4222353 Mittwoch, 4.3.15, 18 bis 19.30 Uhr

Spanisch-Mittelstufe, B1 am Samstag

Zielgruppe des Kurses sind Teilnehmer mit guten Grammatik-, Lese- und Sprechfertigkeiten der spanischen Sprache, die selbige festigen und erweitern möchten. Dieser Kurs findet vierzehntäglich (gerade Wochen) auch in den Ferien und an Brückentagen statt.
Lehrwerk: Nach Absprache

70 UE an 14 Tagen, vierzehntäglich, 161 €,
L Ulrike Günkel-Kohl – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220155 Samstag, 7.3.15, 9.30 bis 13.15 Uhr

Spanisch-Mittelstufe, B1 – conversación, gramatica, lectura

Der Kurs richtet sich an interessierte Teilnehmer die seit mindestens drei Jahren Spanisch lernen oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Inhalt des Kurses sind in erster Linie Sprechen, das Lesen lernstandangepasster Lektüre und die Beschäftigung mit grammatikalischen Themen, wobei auch immer wieder Wiederholungsübungen zum Konzept gehören.
Lehrwerk: Nach Absprache

48 UE an 16 Tagen, 110,40 €, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220156 Donnerstag, 12.3.15, 19.15 bis 21.30 Uhr

Spanisch-Mittelstufe, B1/B2

Lehrwerk: Avenida B2, Klett Verlag, Lektion 1
60 UE, 138 €, **L** Annalía Laura Kirsch
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220153 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Spanisch-Mittelstufe, B1/B2

Lehrwerk: nach Absprache
32 UE, 73,60 €, **L** Susanne Oulachguer
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK4220154 Mittwoch, 4.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Spanisch-Mittelstufe, B2 – Gesprächskreis am Freitag

Zielgruppe des Gesprächskreises sind interessierte Teilnehmer mit guten Sprechfertigkeiten im Spanischen. Unser Themenspektrum ist breitgefächert und orientiert sich grundsätzlich an den Wünschen und Interessen der Teilnehmer. Grammatikalische Probleme, die immer wieder auffallen können, werden ebenso besprochen wie Probleme des Ausdrucks. Dieser Kurs findet auch an den Brückentagen und zu Ferienbeginn statt.
Lehrwerk: Nach Absprache

48 UE an 16 Tagen, 110,40 €, 10, **L** Ulrike Günkel-Kohl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220157 Freitag, 20.3.15, 9 bis 11.15 Uhr

Spanisch – Prüfungen

Spanisch-Zertifikatsprüfung, B1 – Europäisches Sprachenzertifikat

- Schriftliche und mündliche Prüfung -
5 UE an einem Tag, 150 €, keine Ermäßigung,
L Heidemarie Franzmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220164 Voranmeldung

Spanisch – Seniorenkurse

Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ab der Lebensmitte sind in allen unseren Sprachkursen willkommen. Mit unseren Sprachkursen für Senioren bieten wir jedoch auch eine Reihe von Spanischkursen an, die auf die besonderen Bedürfnisse älterer Lerner eingehen.

Spanisch für Seniorinnen und Senioren-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)

Für Lerner, die keine bzw. geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Für Lerner, die vor längerer Zeit einen Einführungskurs besucht haben und einen Neueinstieg machen möchten.
Lehrwerk: Con gusto A1, Klett Verlag, Lektion 1

30 UE, 69 €, **L** Teresa Lenninger
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK4220176 Donnerstag, 26.2.15, 9 bis 10.30 Uhr



Spanisch für Seniorinnen und Senioren-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Für Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Für Lerner, die vor längerer Zeit einen Einführungskurs besucht haben und einen Neueinstieg machen möchten.
Lehrwerk: Con gusto A1, Klett Verlag, Lektion 5

30 UE, 69 €, **L** Teresa Lenninger
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4220177 Dienstag, 24.2.15, 9 bis 10.30 Uhr

Schwedisch

Schwedisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lehrwerk: Tala svenska 1, Groa Verlag
20 UE, 46 €, **L** Diethelm Schäfer – Eichenzell; Grundschule
▶ VK4200731 Mittwoch, 11.2.15, 20 bis 21.30 Uhr

Schwedisch-Grundstufe, A2-Konversation
Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Fortgeschrittene Schwedischkenntnisse; mündliche wie schriftliche Verständigung im Alltag mit häufig gebrauchten Ausdrücken. Der Kurs gibt Gelegenheit, Schwedischkenntnisse in Gesprächen anzuwenden und zu erweitern.
Lehrwerk: Tala svenska A2, Neue Auflage, Groa Verlag
Achtung: 1. Abend Vorbesprechung von 18.30 bis 19.15 Uhr

20 UE, 46 €, **L** Diethelm Schäfer – Eichenzell; Grundschule
▶ VK4200742 Mittwoch, 11.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Die Geschenkidee!
Der Gutschein
für einen Kurs
Ihrer Wahl.



Tschechisch

Tschechisch für den Urlaub-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
Lerner, die keinerlei Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Dieser Einführungskurs bereitet Sie sprachlich auf Ihren Urlaub vor.
Lehrwerk: Nach Absprache
6 UE an 2 Tagen, 22 €, **L** Petra Hunold
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4230122 Mittwoch, 18.3.15, 18.30 bis 20.45 Uhr

Tschechisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse) – Schnupperkurs
Lerner, die keinerlei Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Nach Absprache
6 UE an 2 Tagen, 22 €, **L** Petra Hunold
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4230123 Mittwoch, 20.5.15, 18.30 bis 20.45 Uhr

Bulgarisch

Bulgarisch-Grundstufe, A1
Lerner, die etwa 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
In realistischen sprachlichen Alltagssituationen werden Grundlagen der bulgarischen Sprache vertieft und gefestigt. Neben dem Spracherwerb werden die Teilnehmer auch für die Balkankultur sensibilisiert und erfahren von einer Muttersprachlerin einiges über die Menschen und die Tradition Bulgariens.
Lehrwerk: Nach Absprache

20 UE, 62 €, 🚹 7, **L** Cvetanka Walter
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK4260131 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 20 Uhr



Sprachen in der VHS der Stadt Fulda

Die Volkshochschulen der Stadt und des Landkreises Fulda entwickeln gemeinsam ein vielfältiges Sprachenangebot für verschiedene Zielgruppen und ermöglichen eine Auswahl an Kursen von der ersten Einführung in eine Fremdsprache bis hin zur Entwicklung von sprachlichen und interkulturellen Kenntnissen auf höherem Niveau.

Beide Volkshochschulen führen Sprachkurse auf den Lernstufen der Grundstufe, Mittelstufe und Ausbaustufe durch; die vhs der Stadt Fulda bietet Kurse in den Sprachen Deutsch als Fremd-/Zweitsprache, Deutsch-Integrationssprachkurse nach dem Zuwanderungsgesetz, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch an. Zusätzlich ist das Angebot des Sprachenprogramms mit weiteren Sprachen wie Arabisch, Chinesisch, Japanisch, Kroatisch, Portugiesisch und Türkisch ergänzt, die ausschließlich in der vhs der Stadt Fulda zu finden sind. Mit der Bündelung dieser Sprachkurse auf nur eine Volkshochschule möchten wir bei weniger nachgefragten Sprachen eine Mindestgruppengröße erreichen, damit diese Kurse stattfinden können.

Sprachkurse der vhs der Stadt Fulda finden derzeit überwiegend im Kanzlerpalais, vhs-Haus, Unterm Heilig Kreuz 1, 36037 Fulda statt. Die Höhe der Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer.

Information und Anmeldung zu Kurstiteln und -terminen:
VHS der Stadt Fulda, Tel.: 0661 10214-77, -74, -76,
Fax: 0661 10224-71, www.vhsfulda.de

Ausführliche Beratung und Einstufung: Heidemarie Franzmann, Studienleiterin Sprachen, Tel.: 0661 102-1476.

Einstufungstest Sprachen
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch
Gebührenfrei, L Heidemarie Franzmann und Kursleiter
Dienstag, 10.2.15, 18 Uhr, vhs der Stadt Fulda

Einbürgerungstest
Termine: Information zu den Terminen ab Februar 2015 erhalten Sie in der VHS Stadt Fulda, 0661 102 1477.

Auszug aus dem Sprachenangebot der vhs Stadt Fulda:

Deutsch-Integrationssprachkurse
Integrationskurse für Teilnehmer mit und ohne Berechtigungsschein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Angebot der Volkshochschulen der Stadt und des Landkreises Fulda in Trägergemeinschaft.

Im Frühjahrssemester 2015 beginnen weitere Deutsch-Integrationssprachkurse der Grund- und Aufbaustufe. Genaue Daten und Gebühren erfahren Sie in der VHS der Stadt Fulda, Tel.: 0661 102 1474 und 102 1477.

Weitere Sprachen der VHS Stadt Fulda, die im Februar 2015 beginnen:

Arabisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
30 UE, L Fodhil Ferdjouni

Arabisch-Grundstufe, A2
30 UE, L Fodhil Ferdjouni

Chinesisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
30 UE, L Jing Zhang

Chinesisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
30 UE, L Jing Zhang

Japanisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
30 UE, L Tetsu Kido

Japanisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
30 UE, L Tetsu Kido

Japanisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
30 UE, L Tetsu Kido

Kroatisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
30 UE, L Paul Zarko Fischler

Portugiesisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
30 UE, L Regina Martins de Almeida-Erb

Portugiesisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
30 UE, L Regina Martins de Almeida-Erb

Portugiesisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
30 UE, L Regina Martins de Almeida-Erb

Portugiesisch-Grundstufe, A2
30 UE, L Regina Martins de Almeida-Erb

Türkisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
30 UE, L Sükran Demirköle



„VHS macht gesünder!“

Das VHS gesünder macht belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte ... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



www.facebook.de/vhs.fulda

www.vhs-fulda.de

Ich beweg' mich! – Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.
Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!



Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen

Ein Training zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers. Die Haltung wird verbessert und das Körperbewusstsein gestärkt. Zum Lohn stellt sich ein herrlicher Entspannungszustand ein. Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen

30 UE, 84 €, 👤 10, **L** Sonja Lachmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010161 Dienstag, 3.2.15, 20 bis 21.30 Uhr

Pilates für Fortgeschrittene

Ein Training zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers. Die Haltung wird verbessert und das Körperbewusstsein gestärkt. Zum Lohn stellt sich ein herrlicher Entspannungszustand ein.
Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen

30 UE, 84 €, 👤 10, **L** Sonja Lachmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010165 Dienstag, 3.2.15, 18.30 bis 20 Uhr



Sonja Lachmann hat eine Trainerausbildung im Bereich „Fitness und Gesundheit“ und „Sport im der Prävention“ und ist ausgebildete Pilateslehrerin. Seit 2001 ist sie als Dozentin für Gymnastik und Pilates bei der VHS tätig.

Pilates und Entspannung

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, Getränk
42 UE, 117,60 €, 👤 10, **L** Petra Santosha Reichardt
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010160 Montag, 2.2.15, 9 bis 10.30 Uhr



Santosha Reichardt ist eine lebensbejahende Yoga-Lehrerin und Pilates-Trainerin. Seit vielen Jahren unterrichtet sie an der VHS, an Schulen und in ihrem Zentrum der Zufriedenheit & persönlichen Entwicklung. Ihr eigenes Studium hat ihr gezeigt, wie gesundheitsfördernd und wohltuend es ist, wenn der Körper (Körperhaltung), der Atem (Lebensenergie) und das Bewusstsein, in den Bewegungen harmonieren. Ihr Wunsch ist es, dass es allen so gut geht.

Pilates und Entspannung

Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch
32 UE, 89,60 €, **L** Hannelore Dietz
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3011660 Donnerstag, 5.2.15, 18 bis 19.30 Uhr
► VK3011661 Donnerstag, 5.2.15, 19.45 bis 21.15 Uhr

28 UE, 78,40 €, **L** Hannelore Dietz
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK3010163 Freitag, 6.2.15, 17.15 bis 18.45 Uhr



Hannelore Dietz ist seit über 20 Jahren Übungsleiterin im Hünfelder Sportverein e.V. und hat seit 2002 die Lizenz als Übungsleiterin C, Bereich Turnen/Gymnastik des Deutschen Turner-Bund und des Landessportbundes. Sie nimmt regelmäßig an Fortbildungen teil. Seit 2002 ist sie als Dozentin für Wirbelsäulengymnastik und Pilates bei der VHS tätig.

Pilates für Anfänger

Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk
27 UE an 20 Tagen, 75,60 €, **L** Monika Wild
Flieden-Döngesmühle; DGH
► VK3010960 Mittwoch, 4.2.15, 20 bis 21 Uhr
Kurs findet auch in den Ferien statt!



Monika Wild ist seit 18 Jahren in einem Fitnessstudio tätig. Parallel liegt ihr die Arbeit in Vereinen am Herzen. Sport in allen Variationen ist ihre Passion und Leidenschaft. Sie verbindet Kompetenz mit Leichtigkeit, wobei die Qualität im Vordergrund steht. Für sie gibt es nichts Schöneres als Menschen sportlich zu begeistern. Pilates ist eine Form des Sports, die alles verändert- den Körper und den Geist. In der VHS ist sie mit großer Freude und Energie als Kursleiterin tätig.

Pilates Mattentraining

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, kleines Kissen
26 UE an 19 Tagen, 72,80 €, **L** Birgit Krick
Neuhof-Giesel; Christoph-Kalb-Haus (DGH)
► VK3012060 Donnerstag, 5.2.15, 19 bis 20 Uhr



Birgit Krick ist als Sozialpädagogin tätig. Unterschiedliche Sportarten wie Geräteturnen, Tanzen und Gymnastik hat sie ein Leben lang begleitet. Es ist ihr ein Anliegen die positiven Auswirkungen des Sports interessierten Menschen näher zu bringen. Als Übungsleiterin im Breitensport mit den Zusatzqualifikationen -Sport in der Prävention-, DTB-Kursleiterin Pilates- sowie -Erwachsenenpädagogische Qualifikation- unterrichtet sie seit vielen Jahren Gymnastikgruppen im Rahmen der Gesundheitsprävention mit dem Schwerpunkt Pilates.

Ich beweg' mich! – Rücken fit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Rücken-Fit am Morgen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Stefanie Rickert
Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus
▸ VK3022325 Dienstag, 3.2.15, 9 bis 10 Uhr

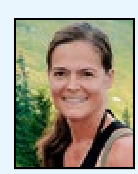
15 UE an 15 Tagen, 34,50 €, **L** Stefanie Rickert
Poppenhausen; Grundschule, Turnhalle
▸ VK3022326 Donnerstag, 5.2.15, 19.15 bis 20 Uhr

Rücken-Fit für Frauen

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Stefanie Rickert
Poppenhausen; Grundschule, Turnhalle
▸ VK3022327 Donnerstag, 5.2.15, 20 bis 21 Uhr

Rücken-Fit

20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Stefanie Rickert
Rasdorf; Hrabanusschule
▸ VK3022420 Montag, 2.2.15, 18 bis 19 Uhr



Stefanie Rickert hat ihre Trainerausbildung im Bereich
Gymnastik und Gesundheit sowie Autogenem Training absolviert und ist seit über 10 Jahren als Dozentin für Rücken fit und Wassergymnastik bei der VHS tätig.

Rücken-Fit – Wirbelsäulengymnastik

20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Martina Kraft
Nüsttal-Silges; DGH
▸ VK3022121 Donnerstag, 5.2.15, 9 bis 10 Uhr



Martina Kraft hat ihre Ausbildung von Oktober 1978 bis September 1981 an der Privaten Berufsschule für Gymnastik in Frankfurt absolviert. Danach hat sie im Ketteler-Krankenhaus in Offenbach und in der Hardtwaldt-Rehabilitationsklinik in Bad Brückenau gearbeitet. Seit 20 Jahren ist sie freiberuflich in der Prävention mit Kursen tätig. Eine Lizenz für Rehabilitationssport hat sie seit 2007.

Rücken fit

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Hallenturnschuhe, Getränk,
28 UE an 21 Tagen, 64,40 €, **L** Lisa Heil
Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
▸ VK3021925 Dienstag, 3.2.15, 14.30 bis 15.30 Uhr
▸ VK3021926 Mittwoch, 4.2.15, 16 bis 17 Uhr



Lisa Heil ist Gesundheitsmanagerin (B.A.) und seit 2009 vielseitig im Bereich Gruppentraining tätig (Rückenfitness, Step Aerobic, Bodyforming, Pilates, Indoor Cycling, Entspannungstraining). Außerdem ist sie Rehatrainerin im Bereich Orthopädie. Seit 2014 ist Frau Heil Dozentin bei der VHS.





Ich beweg' mich! – Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Yoga für Anfänger

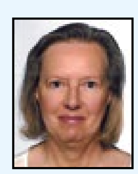
Bitte mitbringen: Decke, Gymnastikmatte, warme Socken
36 UE, 100,80 €, **L** Angela Heer
Hünfeld; Vereinsraum Hotel Engel
► VK3011620 Montag, 2.2.15, 10 bis 11.30 Uhr



Die Yoga-Lehrerin **Angela Heer** unterrichtet seit 1991 bei der VHS. Sie gibt Hatha-Yoga Kurse. Außerdem ist sie Trainerin in „Bewegungsförderung für Kinder" (Elementar- und Primarbereich) und im Eltern-Kind-Turnen.

Yoga für Anfänger

16 UE, 44,80 €, **L** Inge Roth
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK3010121 Mittwoch, 4.2.15, 20.15 bis 21.45 Uhr



Inge Roth ist seit 2011 Yogalehrerin. Zudem ist sie Shiatsu-Praktikerin, Spielkreisleiterin und Trainerin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Durch ihre ruhige und entspannte Arbeitsweise führt sie ihre Teilnehmer in ihre eigene Entspannung ein.

Yoga für Anfänger

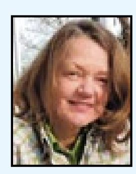
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung und Socken, Kissen
24 UE, 67,20 €, **L** Lothar Liebert – Flieden; Fliedetalschule-Aula
► VK3010920 Montag, 2.2.15, 20 bis 21.30 Uhr



Lothar Liebert ist Yogalehrer BDY/EYU und Berater für Systemische Aufstellungsarbeit (Bewegung der Seele nach Harald Homberger). Er praktiziert seit über 25 Jahren Yoga und Meditation, unterrichtet im Landkreis Fulda seit 1997 in der Yogatradition von T. Krishnamacharya & T.K.V. Desikachar und ist langjähriger Schüler von Werner Vogel und Harald Homberger. Er ist Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. und aktives Mitglied in der Schule des Schauens, Familienstellen und Aufstellungsarbeit im Geiste west-östlicher Weisheiten e.V.

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

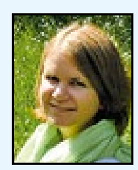
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken,
30 UE, 84 €, **L** Helga Hase-Tranelis
Bad Salzschlirf; Kurparkresidenz
► VK3010220 Donnerstag, 5.2.15, 17 bis 18.30 Uhr



Helga Hase-Tranelis übt seit etwa 38 Jahren regelmäßig Yoga. Yoga begleitet sozusagen ihr ganzes Leben. Ihre Lehrerin war lange Jahre Ruth Scheid aus Stromberg bis sie 1992 beim BDY die Yogalehrerausbildung im Kontaktstudium begann. Dort lernte sie viele verschiedene Lehrer und auch „Meister" mit ihren unterschiedlichen Schulen, Schwerpunkten und Herangehensweisen kennen und schätzen. Seit 1994 unterrichtet sie bei der VHS.

Yoga für Anfänger – „Ruhe und Entspannung"

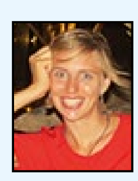
20 UE, 56 €, ♀ 10, **L** Christina Maria Hambach
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010120 Donnerstag, 19.2.15, 18.30 bis 20 Uhr



Christina Hambach ist eine begeisterte Yogalehrerin. Sie bildet sich kontinuierlich in zahlreichen Workshops und Fortbildungen weiter. Mit ihrer ruhigen Art gibt sie sehr gerne selbst erfahrene wohltuende Aspekte von Yoga an Körper, Geist und Seele weiter. An der VHS unterrichtet sie seit letztem Jahr.

Yoga für Beginner, Yoga für interessierte Anfänger

16 UE, 44,80 €, ♀ 10, **L** Julia Grosch
Dipperz; Grundschule, Turnhalle
► VK3010426 Mittwoch, 4.2.15, 19.30 bis 21 Uhr
► VK3010427 Mittwoch, 15.4.15, 19.30 bis 21 Uhr



Julia Grosch ist Yogalehrerin und Entspannungstrainerin. Ihre vielen Reisen waren nicht nur ein Entdecken und Kennenlernen anderen Menschen, Ländern und Kulturen, sondern auch eine Reise zu sich selbst. Während Ihrer Yogaausbildung in Indien hat sie sich entschieden, glücklicher, gesünder und friedlicher zu leben und die dort gemachten Erfahrungen an andere Menschen weiterzugeben.



Ich beweg’ mich! – Progressive Muskelentspannung

Im Alltag entspannen mit Progressiver Muskelentspannung
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten.
Gut für alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen für Anfänger

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken
10 UE, 28 €, **L** Annette Jagnandan
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010170 Montag, 23.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken
10 UE, 28 €, **L** Annette Jagnandan
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010171 Mittwoch, 4.2.15, 15 bis 16.30 Uhr

10 UE, 28 €, **L** Annette Jagnandan
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK3010172 Freitag, 20.2.15, 19 bis 20.30 Uhr



Annette Jagnandan hat 2001 die Weiterbildung zur Gesundheitspädagogin an der Fachhochschule Fulda abgeschlossen. Ihre Schwerpunkte liegen in den Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Meditation sowie in der Bewegungs- und Ernährungslehre. Ihre Kursteilnehmer lernen, den Umgang mit Stress durch die Förderung der Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Damit verbessert sich auch das Körpergefühl, Geist und Muskulatur werden gelockert und der Teilnehmer erfährt eine tiefe Entspannung.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, Kissen, Getränk
28 UE, 78,40 €, **L** Sonja Braun – Hosenfeld; Vogelsbergschule
► VK3011570 Dienstag, 3.2.15, 19.30 bis 21 Uhr Voranmeldung
► VK3011571 Freitag, 6.2.15, 18.30 bis 20 Uhr Voranmeldung



Sonja Braun hat die C-Lizenz Breitensport im Bereich Kinder und Jugendliche, B-Lizenz im Gesundheitssport „Sport in der Prävention“ und die Zusatzqualifikation „Fit und mobil im Alter“ erworben und ist Kursleiterin für die Progressive Muskelentspannung. Hier hat sie die Zusatzqualifikation „Progressive Muskelentspannung für die Arbeit in der Generation 50+“ erworben.



Flexicard- die VHS wird flexibler



Sicher kennen Sie das: Sie haben sich für einen VHS-Kurs angemeldet und sind an manchen Terminen verhindert, weil sie arbeiten müssen, ihr Kind krank geworden ist, sie zu einem Elternabend müssen oder andere Verpflichtungen haben. Sie wünschen sich mehr Flexibilität bei unseren Sportkursen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie! Mit der Flexicard bieten wir Teilnehmern eine 14er- Karte für Yoga bzw. eine 12er-Karte für Wirbelsäulengymnastik an, die für das jeweilige Semester gültig ist. Wir stellen Ihnen für speziell ausgewiesene Kurse ein begrenztes Kontingent an Plätzen zur Verfügung. Sie buchen Ihre Trainingseinheiten bei einem Kursleiter und wählen Ihre Trainingszeiten selbst aus. Im 1. Semester 2015 haben Sie die Wahl der Flexicard für Wirbelsäulengymnastik oder Yoga für Fortgeschrittene:

Wirbelsäulengymnastik

Kursleiter: Mathias Lissek, Kurstage:
Dienstag, 10.2.15, 9 bis 10 Uhr –
Dienstag, 10.2.15, 10 bis 11 Uhr –
Ort: Petersberg, Propsteihaus, Turmzimmer

Mittwoch, 11.2.15, 9 bis 10 Uhr
Mittwoch, 11.2.15, 10 bis 11 Uhr
Ort: Flieden-Schweben, DGH

Mittwoch , 11.2.15, 17.30 bis 18.30 Uhr –
Mittwoch , 11.2.15, 18.30 bis 19.30 Uhr –
Ort: Neuhof-Giesel, Christoph-Kalb-Haus (DGH)

Donnerstag, 12.2.15, 9 bis 10.15 Uhr –
Ort: Großenlüder-Uffhausen; DGH
Bitte mitbringen: Decke/Gymnastikmatte, Socken
► VK3020195 12er Karte (16 UE) 40 €

Yoga für Fortgeschrittene

Kursleiterin: Angela Heer, Kurstage:
Montag, 2.2.15, 8.30 bis 10 Uhr
Montag, 2.2.15, 15.30 bis 17 Uhr
Montag, 2.2.15, 17 bis 18.30 Uhr
Mittwoch, 4.2.15, 8.30 bis 10 Uhr
Mittwoch, 4.2.15, 10 bis 11.30 Uhr
Ort: Hünfeld Vereinsraum Hotel Engel
Bitte mitbringen: Decke, Gymnastikmatte, warme Socken
► VK3010195 14er Karte (28 UE) 84 €

Um Ihnen weiterhin einen umfassenden Versicherungsschutz und die gewohnte Qualität bei unseren Kursen anzubieten, ist die Flexicard an folgende Bedingungen gebunden:
- die Flexicard ist beschränkt auf die ausgewiesenen Kurs angebote der Dozenten und diese haben die erforderliche Mindestteilnehmerzahl (in der Regel 8 Personen) erreicht
- die Flexicard ist semestergebunden und gültig bis zum 31.8.15
- die Flexicard ist personenbezogen und nicht übertragbar.

Hessische Volkshochschul-Meisterschaft

NEU

2015 werden zum ersten Mal die Hessischen Volkshochschul-Meisterschaften für Marathon, Halbmarathon, Marathon-Staffel und Walken ausgetragen. Im Rahmen des E.ON KASSEL MARATHON vom 15. bis 17. Mai. 2015 finden diese offenen Meisterschaften statt.
Alle, die an hessischen Volkshochschulen mitarbeiten, Kurse besuchen oder Kurse leiten, sind aufgerufen, nach Kassel zu kommen und sportlich „ihre" Volkshochschule zu vertreten.
Die Marathon-Veranstaltung wird am Sonntag, 17. Mai, durchgeführt.
Die Läuferinnen und Läufer können wählen zwischen Marathon (42,2 km), Halbmarathon (21,1 km) und Marathon-Staffel (4 Personen mit je einer Strecke zwischen 9,5 und 12 km).
Es erfolgt eine Wertung für Männer und Frauen und einer Altersklasseneinteilung in 10er Jahrgangsklassen nach IWR.
Teilnahmeberechtigt am Marathon ist jede Person, die 1997 oder früher geboren wurde (Halbmarathon 1999) und die offizielle Startnummer des E.ON Kassel Marathon 2015 besitzt.
Am 02.03.15, 19 Uhr findet ein Vorbereitungs- und Informationstreffen mit unserem Kursleiter, Herrn Elmar Burkardt statt. Bei Bedarf kann ein Vorbereitungskurs für geübte Läufer eingerichtet oder Trainingsgruppen gebildet werden.

Unter den genannten Kursnummern können Sie sich für die jeweiligen Strecken zur Hessischen Volkshochschul-Meisterschaft anmelden. Eine Anmeldung zur Marathonstaffel kann nur als Gruppe von 4 Personen erfolgen.

Marathon
► VK3020155 44 €

Halbmarathon
► VK3020156 34 €

Marathon-Staffel
► VK3020157 79 €

Walking
► VK3020158 16 €



Im Teilnehmerbeitrag sind folgende Leistungen enthalten:
Teilnahme am Vorbereitungstreffen, Startnummer mit Easy Chip, Zeiterfassung, Finisher-Medaille, Pasta-Party (Nichtteilnehmer 5 €). Versorgung auf der Strecke, Zielversorgung, Urkunde und Ergebnisliste im Internet, Marathon-Magazin, Massage, Marathon-Beutel, kostenfreie Marathon-Messe, Kleideraufbewahrung, Bustransfer zu den Wechselpunkten.
(Quelle: Flyer Ausschreibung Hessische VHS-Meisterschaften 2015)

Mit Anmeldung bestätigen und akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und den Haftungsausschluss des Veranstalters AS Event GmbH, Böllpfad 5, 34292 Ahnatal. Informationen hierzu unter: http://www.kassel-marathon.de/01_website/00_pdf/000_sonder/ausschreibung_vhs_2015.pdf

Entspannung und Körpererfahrung

Autogenes Training mit Augenentspannung

Autogenes Training ist eine Methode, sich selbst zur inneren Ruhe zu führen und dabei durch Entspannung Erholung zu finden.
Durch die Anwendung gezielter Übungen lernen Sie z. B.:
- mit Stress gelassener umzugehen,
- eine Verbesserung ihrer Konzentrationsfähigkeit sowie
- eine Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit.

Durch Augenentspannungsübungen wird Stress abgebaut und der Einstieg in die Tiefenentspannung des autogenen Trainings erleichtert. Überanstrengte Augen regenerieren sich gleichzeitig.
Autogenes Training kann auch im Sitzen durchgeführt werden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen und Decke

12 UE, 33,60 €, **L** Beate Otter
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3011601 Mittwoch, 18.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Yoga für Anfänger – „Ruhe und Entspannung“ – Ich beweg’ mich!

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Erlangung von Gesundheit und Wohlbefinden. Im Hatha Yoga werden durch Körper- und Atemübungen sowie Methoden zur Tiefenentspannung Gelassenheit und innere Ruhe gefördert sowie Konzentrationsfähigkeit, Kraft und Flexibilität erhöht. In dem Anfängerkurs werden die wohltuenden Aspekte von Yoga erfahrbar gemacht. Ebenso werden geschichtliche Hintergründe und die Yogaphilosophie beleuchtet.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

20 UE, 56 €, 🚹 10, **L** Christina Maria Hambach
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010120 Donnerstag, 19.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Yoga für Anfänger – Ich beweg’ mich!

Yoga ist die alte indische Körperkunst. Sie vereint u.a. die Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atem) und Dyana (Meditation) in ihren Übungen. Eine ruhige und meditative Art des Yoga für ein unmittelbares Gefühl von großer Lebendigkeit und Wachheit und eine allmählich zunehmende Bewusstheit und Ausstrahlung.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk

16 UE, 44,80 €, **L** Inge Roth
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK3010121 Mittwoch, 4.2.15, 20.15 bis 21.45 Uhr

Yoga – Meditation – Tagesseminar

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und bedeutet Selbsterfahrung in einer meditativen Übungspraxis. Körperübungen (asana) in Achtsamkeit, Atemübungen (pranyama), Sitzen in der Stille und Übungen zu Geistbetrachtung bilden den Rahmen für diesen Tag.
Alle Yogatechniken werden den Fähigkeiten und Bedürfnissen des Übenden entsprechend ausgewählt, angepasst und miteinander verbunden.
Im ruhigen Fluss von Bewegung und Atem glätten sich die Wogen unserer Gedanken und Gefühle, unsere Sinne werden geschärft und unsere Wahrnehmung wird feiner. Klarheit im Geist, Achtsamkeit, Harmonie, Selbstbewusstsein und Gelassenheit, Energie und Entspannung, Freude an der Präsenz und am stillen Seelenfrieden entstehen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen (falls vorhanden), Getränk und Pausensnack

8 UE an einem Tag, 28,80 €, **L** Lothar Liebert
Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer
► VK3012225 Samstag, 7.3.15, 10 bis 16 Uhr Voranmeldung
► VK3012226 Samstag, 31.1.15, 10 bis 16 Uhr Voranmeldung

Ich beweg’ mich! – Yoga für Beginner, Yoga für interessierte Anfänger





Hatha Yoga ist die meist praktizierte Form des Yogas weltweit. Im Hatha Yoga werden Stellungen (Asanas) und bewusste Atmenlenkung (Pranayama) mit einem geistigem Fokus und Meditation (Dyhana) kombiniert. So werden Bewusstheit, Stärke, Flexibilität und Entspanntheit entwickelt. Ziel ist es, über die Kontrolle des Körpers, den Geist kontrollieren zu lernen. Yoga verleiht dem Übenden Ausgeglichenheit, Stärke und ein nachhaltiges Wohlgefühl.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

16 UE, 44,80 €, 🚹 10, **L** Julia Grosch
Dipperz; Grundschule, Turnhalle
► VK3010426 Mittwoch, 4.2.15, 19.30 bis 21 Uhr
► VK3010427 Mittwoch, 15.4.15, 19.30 bis 21 Uhr

Yoga für Männer



Ursprünglich wurde Yoga in Indien von Männern entwickelt und praktiziert, warum sollten heutzutage nur Frauen Yogakurse besuchen? In diesem Kurs sind die Bewegungsreihen an die Bedürfnisse des männlichen Körpers angepasst. So lernen Männer die anatomische Struktur ihres Körpers zu nutzen, um Energie aufzubauen und zu lenken. Wer seinen körperlichen und mentalen Kräfte stärken möchte, sollte dabei sein.
Bitte mitbringen: Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

34 UE, 95,20 €, **L** Chrsitophe de Montigny
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010122 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 20.30 Uhr



Yoga und Entspannung für Kinder (von 6 bis 10 Jahren)



In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch ihren Körper und ihr Innenleben wahrzunehmen. Durch mehr Körperbewusstsein wird auch das Selbstbewusstsein gestärkt. Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, Freude an der Bewegung und soziale Kompetenzen werden gefördert. Durch Atem- und Entspannungsübungen wird innere Unruhe abgebaut und die Kinder lernen, auch im Alltag mit Stresssituationen besser umzugehen. Unser Kurs führt uns dabei in ferne Länder, lässt uns lustige Abenteuer erleben und uns erwarten fröhliche Spiele. Jungs und Mädchen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

11 UE an 8 Tagen, 30,80 €, **L** Julia Grosch
Dipperz; Bürgerhaus
▶ VK3010420 Dienstag, 3.2.15, 15 bis 16 Uhr
▶ VK3010421 Dienstag, 14.4.15, 15 bis 16 Uhr

11 UE an 8 Tagen, 30,80 €, **L** Julia Grosch
Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer
▶ VK3012220 Mittwoch, 4.2.15, 15.30 bis 16.30 Uhr
▶ VK3012221 Mittwoch, 29.4.15, 15.30 bis 16.30 Uhr

Kinderyoga mit Entspannung für Kinder (von 6 bis 13 Jahren)

In spielerischer Art und Weise werden den Kindern die korrekten Körperhaltungen gelehrt und beigebracht. Ebenso wird die Rückenmuskulatur gestärkt sowie verschiedene Atemtechniken vermittelt, um eine körperliche und geistige Entspannung selbst hervorzurufen. Konzentration und Motorik werden gefördert. Die eigene Körperwahrnehmung wird gestärkt. Kindgerechte Geschichten, Rituale, Entspannungsgeschichten und viel Spaß erleben die Kinder beim Kinderyoga.
Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung

19 UE an 14 Tagen, 53,20 €, 🚹 10, **L** Lisa Ludwig
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK3011622 Samstag, 7.2.15, 15 bis 16 Uhr Voranmeldung



Flow-basiertes Hatha Yoga (Anfänger mit Vorkenntnissen)

Im Flow-basierten Hatha-Yoga synchronisieren wir Atmung und Bewegung, um einen Fluss (Flow) von Positionen zu erzeugen, der ganz natürlich von einer in die nächste Übung führt (ein bekanntes Beispiel dafür ist der Sonnengruß). Flow-basiertes Hatha-Yoga lässt uns Stärke, Ausdauer und durch hohe Fokussierung auf die Bewegung auch Zielbewusstheit entwickeln. Vorerfahrung in Hatha Yoga ist von Vorteil.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Getränk

34 UE, 95,20 €, **L** Julia Grosch
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3010125 Mittwoch, 4.2.15, 17 bis 18.30 Uhr

Gebühren bei weniger als 8 Teilnehmern:
Bei Kursen ohne Voranmeldung gilt folgende Regel (ausgenommen EDV-Bereich):
- Am ersten Kursabend entscheidet sich die Höhe der Teilnehmergebühr.
- Bei 8 Teilnehmern oder mehr bleibt es bei der ausgeschriebenen Kursgebühr.
- Bei 7 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,40 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,80 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei einer Teilnehmerzahl von 5 Teilnehmern und weniger kann der Kurs nur in Sonderfällen nach Rücksprache mit der VHS durchgeführt werden.



Gesundheit

Ganzheitlich und gesund in der Lebensmitte – mit einer speziellen Yogaübungsreihe

NEU

Wir sprechen Frauen an, die die Lebensphase der Wechseljahre auf natürliche Weise erleben wollen. In diesem Workshop machen Sie sich mit der Yogareihe bekannt, die von der Brasilianerin Dinah Rodriques in Zusammenarbeit mit Gynäkologen entwickelt wurde. Sie kurbelt nachweislich die Hormonproduktion (wieder) an und bringt daher bei regelmäßiger Übung eine Verbesserung der Symptome mit sich. Durch Yogaübungen, Atemtechniken und Energielenkungen werden Beweglichkeit und Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen sind sehr wirkungsvoll. Sie werden in anschaulicher Weise vermittelt und gemeinsam geübt.
Zwischendurch gibt es Informationen über die ersten Anzeichen der Wechseljahre, über körperliche und seelische Veränderungen, über den Umgang mit Hormonen, über passende Ernährung und Bewegung, sowie über den Umgang mit möglichen Beschwerden. Sie bekommen alltagstaugliche Tipps, wie Sie sich die Wechseljahre erleichtern können.
Bei einigen wenigen medizinischen Indikationen darf Hormonyoga nicht ausgeübt werden. Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin oder unter dem Link www.yogafulda.de/termine.html.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

11 UE an 2 Tagen, 39,60 €, zzgl. 10 € für Unterlagen und CD, **L** Annette Frankholz, Andrea Luley-Kempf
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010128 Freitag, 13.3.15, 18 bis 21 Uhr und Samstag, 14.3.15, 10 bis 16 Uhr Voranmeldung

Qi Gong am Morgen

Weitere Informationen unter www.sport-und-gesundheit.info
32 UE, 115,20 €, 🚹 8, **L** Manfred Kalb
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010140 Dienstag, 24.2.15, 9.30 bis 11 Uhr Voranmeldung

Qi Gong, Ruhe und Entspannung – WES

12 UE an 2 Tagen, 33,60 €, 🚹 10, **L** Manfred Kalb
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010142 Samstag, 21.3.15, 10 bis 16.30 Uhr und Sonntag, 22.3.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung

Qigong Yangsheng für Anfänger

Übungen aus dem Qigong Yangsheng für Standfestigkeit und Entspannung. Mit einfachen und wirkungsvollen Übungen erlernen die Teilnehmer in diesem Kurs, wie sie sich in alltäglichen Situationen kurzzeitig „ausklinken“ können. Sie steigern ihre geistige und körperliche Fitness durch Entspannung und erleben, wie die Füße wieder festen Boden bekommen und der Kopf frei wird.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5

24 UE, 67,20 €, **L** Gudrun Pramme
► VK3010143 Mittwoch, 4.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

20 UE, 56 €, **L** Gudrun Pramme
► VK3010144 Mittwoch, 20.5.15, 18.30 bis 20 Uhr

Qigong Yangsheng für Fortgeschrittene

In diesem Kurs sollen bekannte Formen nachhaltig vertieft werden.
Dazu werden Übungen aus den elementaren Bereichen des Qigong herangezogen und zum Teil frei interpretiert, dabei sollen sie unseren Geist neu inspirieren und unseren Körper von „Altlasten“ befreien. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

40 UE, 112 €, **L** Gudrun Pramme
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK3010146 Donnerstag, 12.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Qigong auf Stühlen für Senioren

16 UE an 12 Tagen, 44,80 €, 🚹 10, **L** Stefanie Buchroth
Dipperz; Bürgerhaus
► VK3010440 Montag, 2.2.15, 9 bis 10 Uhr

Pilates und Entspannung – Ich beweg' mich!



Bitte mitbringen: Kissen, Decke, Getränk
42 UE, 117,60 €, 🚹 10, **L** Petra Santosha Reichardt
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010160 Montag, 2.2.15, 9 bis 10.30 Uhr

Pilates für Anfänger mit Vorkenntnissen – Ich beweg' mich!



Ein Training zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers. Die Haltung wird verbessert und das Körperbewusstsein gestärkt. Zum Lohn stellt sich ein herrlicher Entspannungszustand ein.
Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen

30 UE, 84 €, 🚹 10, **L** Sonja Lachmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010161 Dienstag, 3.2.15, 20 bis 21.30 Uhr



Pilates und Entspannung – Ich beweg' mich!

Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch
28 UE, 78,40 €, **L** Hannelore Dietz
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK3010163 Freitag, 6.2.15, 17.15 bis 18.45 Uhr



Pilates für Fortgeschrittene – Ich beweg' mich!

Ein Training zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers. Die Haltung wird verbessert und das Körperbewusstsein gestärkt. Zum Lohn stellt sich ein herrlicher Entspannungszustand ein.
Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen

30 UE, 84 €, 🚹 10, **L** Sonja Lachmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3010165 Dienstag, 3.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen für Anfänger – Ich beweg' mich!

Ein Entspannungskurs für „Ich kann einfach nicht abschalten"-Typen. Durch aktive Mitarbeit, nämlich Anspannen und Entspannen einzelner Muskeln, können auch Sie körperliches, seelisches und geistiges Gleichgewicht und Ruhe erfahren.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

10 UE, 28 €, **L** Annette Jagnandan
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3010170 Montag, 23.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen für Fortgeschrittene – Ich beweg' mich!

Ein Entspannungskurs für „Ich kann einfach nicht abschalten"-Typen. Durch aktive Mitarbeit, nämlich Anspannen und Entspannen einzelner Muskeln, können auch Sie körperliches, seelisches und geistiges Gleichgewicht und Ruhe erfahren.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

10 UE, 28 €, **L** Annette Jagnandan
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3010171 Mittwoch, 4.2.15, 15 bis 16.30 Uhr

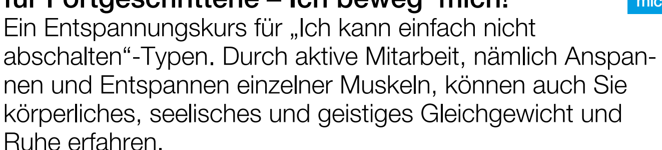








Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen für Fortgeschrittene – Ich beweg' mich!



Ein Entspannungskurs für „Ich kann einfach nicht abschalten"-Typen. Durch aktive Mitarbeit, nämlich Anspannen und Entspannen einzelner Muskeln, können auch Sie körperliches, seelisches und geistiges Gleichgewicht und Ruhe erfahren.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

10 UE, 28 €, **L** Annette Jagnandan
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK3010172 Freitag, 20.2.15, 19 bis 20.30 Uhr

Lass doch mal die Seele baumeln – erholen, entspannen, wohlfühlen

NEU

Nimm dir heute Zeit – nur für dich! Schenke dir für ein paar Stunden die Aufmerksamkeit, die du dir verdient hast.
Mit Hilfe von gezielten Entspannungsübungen (Igelballmassage, Atementspannung, Fantasiereise, wärmende Körperreise, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) und Körperwahrnehmungsübungen im Hals-, Nacken- und Schulterbereich wirst du die wohltuende Wirkung diverser Entspannungstechniken erfahren.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, Kissen, Getränk

5 UE an einem Tag, 14 €, **L** Sonja Braun
Hosenfeld; Vogelsbergschule
▶ VK3011575 Samstag, 18.4.15, 15 bis 18.45 Uhr
Voranmeldung



Achtsamkeitstraining – WES

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die inneren und äußeren Erfahrungen direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist eine offene und nichtwertende Haltung all dem gegenüber, was gerade geschieht, sei es angenehm oder unangenehm. Diese innere Haltung erlaubt uns, auch unangenehme Gefühle zu „empfangen“ und vor allem geben wir ihnen Raum zu „sein“. An diesem Wochenende werden verschiedene Meditations-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen angeboten, um den Inneren Raum zu erkunden.
Sie lernen besser mit Stressreaktionen umzugehen, sich gezielte Auszeiten vom Alltag zu nehmen, Anregungen im Umgang mit Gedanken und Gefühlen und die Meditationen zu Hause weiter zu üben. Sie entwickeln mehr Energie und Freude im Alltag, erhöhte Fähigkeit zu entspannen, ihre Achtsamkeit und die Fähigkeit, mehr im Moment zu sein.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen, Getränk, Pausensnack

16 UE an 2 Tagen, 75 €, keine Ermäßigung,
L Matthias Dhammavaro Jordan
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3010175 Samstag, 11.7.15 und Sonntag, 12.7.15 jeweils 10 bis 16 Uhr Voranmeldung
► VK3010176 Samstag, 25.4.15 und Sonntag, 26.4.15 jeweils 10 bis 16 Uhr Voranmeldung
► VK3010177 Samstag, 30.5.15 und Sonntag, 31.5.15 jeweils 10 bis 16 Uhr Voranmeldung

Gebühren bei weniger als 8 Teilnehmern:
Bei Kursen ohne Voranmeldung gilt folgende Regel (ausgenommen EDV-Bereich):
- Am ersten Kursabend entscheidet sich die Höhe der Teilnehmergebühr.
- Bei 8 Teilnehmern oder mehr bleibt es bei der ausgeschriebenen Kursgebühr.
- Bei 7 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,40 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,80 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei einer Teilnehmerzahl von 5 Teilnehmern und weniger kann der Kurs nur in Sonderfällen nach Rücksprache mit der VHS durchgeführt werden.

Bewegung und Fitness

Powerfighting, Training für den ganzen Körper

Powerfighting ist eine Mischung aus Step, Aerobic und Bewegungen aus dem Kampfsport. Ein Workout für den ganzen Körper!
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

46 UE, 105,80 €, **L** Dieter Galasso
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK3020101 Dienstag, 3.2.15, 18.45 bis 20.15 Uhr

AROHA® – Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele für Anfänger

Aroha® bietet die Möglichkeit, durch Freude und Bewegung mit Musik, Loslassen vom Alltag und Entspannung zu spüren, was es heißt, ausgeglichen, gesünder und glücklicher zu leben.
Aroha® ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs, der die Muskulatur besonders im Bereich der Gesäß-, Oberschenkel- und Bauchmuskulatur kräftigt. Aroha® ist gelenkschonend sowie ein optimaler Fett- und Kalorienkiller, der nicht nur Spaß macht, sondern die Teilnehmer auch darin unterstützt, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen. Es ist ein ausdauerbetontes Training, bei dem große Muskelgruppen bewegt werden. Der Einstieg ist für Teilnehmer aller Altersgruppen und Fitness-Levels möglich. Der Aroha® Mix besteht aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen – inspiriert vom Haka, einem neuseeländischen Kriegstanz der Maori – aus Elementen der Kampfkunst und dem Tai Chi. Durch ein leicht nachvollziehbares Tempo haben Neueinsteiger die Möglichkeit, jederzeit am Kurs teilzunehmen. Auch ältere Personen und Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden können problemlos teilnehmen, da die Belastung angepasst werden kann.

30 UE, 69 €, **L** Frank Jiptner
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK3020102 Montag, 2.2.15, 17 bis 18.30 Uhr

AROHA® – Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele für Fortgeschrittene

40 UE, 92 €, **L** Frank Jiptner
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK3020103 Dienstag, 3.2.15, 17 bis 18.30 Uhr

Mobilisation von Kopf bis Fuß

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Socken, Handtuch, Getränk
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Karl-Heinz Rost
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK3020120 Mittwoch, 4.2.15, 17 bis 18 Uhr



BoFit 

Es handelt sich um eine rasante Mischung aus Aerobic, Tanz und verschiedenen asiatischen Kampfsporttechniken. Durch dieses äußerst intensive Ganzkörper-Workout mit einer bunten Kombination aus Kicks und Punches verpackt in kleinere Kombis werden Kondition, Muskelkraft, Kreislauf und Beweglichkeit trainiert.
Lasst Euch von motivierender Musik und mit viel Spaß in einen modernen schweißtreibenden Fitness-Bann ziehen. Ich freue mich darauf!
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, ggf. Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Anja Binsteiner
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▸ VK3020130 Mittwoch, 15.4.15, 20.15 bis 21.15 Uhr

Latinpower 

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk
30 UE an 18 Tagen, 69 €, **L** Valentina Ochs
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▸ VK3020190 Montag, 2.2.15, 17 bis 18.15 Uhr

Drums Alive®

Drums Alive® ist ein neuer Trend im Group-Fitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness.
Bitte mitbringen: Gymnastikball ca. 65 - 75 cm Durchmesser, Ballhalter, Drumsticks, Turnschuhe, Getränk und Handtuch

10 UE an 10 Tagen, 23 €, **L** Katja Heumüller
Hofbieber-Langenbieber; DGH
▸ VK3021490 Mittwoch, 4.3.15, 18.30 bis 19.15 Uhr

Perfect Bodyforming (für alle geeignet vom Newcomer bis zum Fortgeschrittenen)

Mit viel Spaß und motivierender Musik ein abwechslungsreiches Kräftigen und Formen des ganzen Körpers.
Bitte mitbringen: Sportsachen, Getränk, Handtuch, Gymnastikmatte

10 UE an 7 Tagen, 23 €, **L** Mona von Alkier
Hünfeld-Mackenzell; Grundschule, Turnhalle
▸ VK3021603 Mittwoch, 15.4.15, 17 bis 18 Uhr

Energy Dancefitness 

Energy Dance ist ein nicht-choreografisches Bewegungsangebot, das aktiviert und entspannt, Stress abbaut, die Lebensenergie belebt, Körperbewusstsein fördert und die Beweglichkeit trainiert. Energy dance ist für jedes Alter und für alle die Spaß am Tanzen und Bewegung haben.

16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, ♀ 10, **L** Irene Vogler
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▸ VK3021604 Dienstag, 3.2.15, 19 bis 20 Uhr
Voranmeldung

deepwork

„deepwork" ist ein funktionelles, anstrengendes, intensives Gruppenworkout aus einfachen Übungen, Elementen ohne Equipment. Es wird durch ein Intervalltraining die Ausdauer und Kraft trainiert.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch

20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Mona von Alkier
Petersberg; Rauschenbergschule, Turnhalle, Rauschenbergstr.
▸ VK3022203 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 20 Uhr

Movement Concept® – Tanz-Beweglichkeit-Ausdruck für Anfänger

Movement Concept® vereint Elemente aus Tanz- und Kampfkunst. Die Übungen stärken und stabilisieren die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit des gesamten Körpers und unterstützen die natürliche Gesundheit von Rücken und Wirbelsäule. Gleichzeitig wirken sich die Bewegungsformen durch gezieltes Training der rechten und linken Gehirnhälfte anregend auf die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit aus. Wiederkehrende Übungsabläufe und Atemtechniken stärken und stabilisieren besonders die Körpermitte. In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck entwickeln Sie so ein waches, lebendiges Körperempfinden und tun etwas für die ganzheitliche Fitness von Körper und Geist. Die gelernten Übungen können Sie auch ganz einfach in Ihrem Alltag anwenden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

20 UE, 46 €, 🚹 10, **L** Ulrike Kuborn
Petersberg; Rauschenbergschule, Turnhalle, Rauschenbergstr.
► VK3022290 Dienstag, 3.3.15, 19.45 bis 21.15 Uhr

SHA´TRONIC für Fitnessbegeisterte jeder Altersgruppe 

SHA´TRONIC ist die Abkürzung von „Shake to Electronic“ und ist nicht nur ein neues rhythmisches Ausdauertraining sondern das Training für konditionelle und koordinative Fähigkeiten.
In diesem Kurs sind alle Fitnessbegeisterte jeder Altersklasse herzlichst Willkommen, die nach einem amerikanischen Konzept ihre Gesundheit stabil halten möchten. Bekannte Songs aus dem Radio gemischt mit elektronischen Beats, die Basics vieler Tanzarten (Hip Hop, Jazz-, Latin-, und House Dance, etc.) kombiniert mit den Elementen der Fitness-Szene und natürlich Spaß, Power und Disziplin zeichnen dieses Training aus.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe bzw. -kleidung, Handtuch, Getränk
Petersberg; Rauschenbergschule, Turnhalle, Rauschenbergstr.

31 UE an 23 Tagen, 71,30 €, **L** Carina-Marina Göllmann
► VK3022295 Dienstag, 3.2.15, 17 bis 18 Uhr

28 UE an 21 Tagen, 64,40 €, **L** Carina-Marina Göllmann
► VK3022296 Donnerstag, 5.2.15, 17 bis 18 Uhr

Das Turnen für die Sinne – für Kinder (von 3 bis 5 Jahren)

Ist ihr Kind ein Zappelphillip? Eckt es oft an oder schmeißt sich auf den Boden? Oder ist ihr Kind eher zurückhaltend oder ängstlich? Dann bieten sie ihm doch einmal das etwas andere Turnerlebnis!
In diesem Kurs wollen wir spielend und mit ganz viel Spaß an unserer Körperspannung arbeiten. Die Sinne schulen wir beim Drehen, Schaukeln, Rollen, Springen, Taste, durch Druck und Zug. Wir werden uns gegenseitig massieren, uns entspannen durch Anspannung.
Um jedem Kind ein individuelles Turnerlebnis bieten zu können wird die Gruppengröße auf bis zu 8 Kinder je Kurs beschränkt.
Fragen unter Tel. 0661-20602345; Handy: 0162-9076797
Bitte mitbringen: Sportzeug, Wolldecke

14 UE an 10 Tagen, 43,40 €, 🚹 8, **L** Barbara Hentschel
Künzell-Pilgerzell; Grundschule, Turnhalle
► VK3021840 Montag, 2.2.15, 14.45 bis 15.45 Uhr

Das Turnen für die Sinne – für Kinder (von 6 bis 8 Jahren)

14 UE an 10 Tagen, 43,40 €, 🚹 8, **L** Barbara Hentschel
Künzell-Pilgerzell; Grundschule, Turnhalle
► VK3021841 Montag, 2.2.15, 15.45 bis 16.45 Uhr
Voranmeldung

Laufen für Anfänger: In 8 Wochen von 0 auf 50 Minuten

Das Training wird in den ersten Wochen an 3 Tagen vom Kursleiter begleitet. Ab der 2. Woche findet ein Training unter seiner Anleitung statt, die restlichen 2 Laufeinheiten werden in Eigenregie (mit Trainingsplan) durchgeführt.
Am 1. Kurstag werden eine theoretische Einführung sowie Tipps und Hinweise auf benötigte Ausrüstung gegeben. Weitere Kurstage werden ebenfalls am 1. Kurstag abgesprochen. Der Kurs findet an unterschiedlichen Laufstrecken statt.
Alle Teilnehmer müssen eine ärztliche Unbedenklichkeit nachweisen.
Bitte mitbringen: Laufkleidung und gute Laufschuhe, Pulsuhr, ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

20 UE, 56 €, **L** Elmar Burkardt, Nadine Wiegand
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3020150 Montag, 9.3.15, 18.15 bis 19.45 Uhr

Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3021655 Dienstag, 10.3.15, 18.15 bis 19.45 Uhr



Inline-Skaten für Anfänger

Um Unfälle und Stürze zu vermeiden ist ein sicherer Fahrstiel eine wichtige Voraussetzung. Im Kurs soll das Fallen, Bremsen und sichere Fahren erlernt werden. Die volle Schutzausrüstung (Knie-, Hand- und Ellbogenschützer sowie Helm) sind ein Muss während des Kurses.
Bitte mitbringen: Helm- und Schutzausrüstung, Inlineskates

10 UE, 28 €, 🚹 10, **L** Stefanie Ratmann
Rasdorf; Hrabanusschule
► VK3022481 Montag, 20.4.15, 16 bis 17.30 Uhr

Tages-Radtour durch die Rhön

Nach den langen Wintermonaten wird es nun Zeit, wieder aufs Rad zu steigen. Die vor unserer Haustüre liegende Rhön ist bestens geeignet für Rad- und Mountainbike-Touren.
Man muss kein durchtrainierter „Pedalritter" sein, um an dieser Tour teilzunehmen. Eine gewisse Kondition und fahrerisches Können in der hügeligen Rhöner Landschaft sind aber Voraussetzung.
Unterwegs werden ausreichend Pausen eingelegt, um sich auch mal die herrliche Gegend anzuschauen, ein wenig auszuschnaufen und vom Tourenführer interessante Informationen zu bekommen.
Sie werden auf dieser interessanten Tour die Rhön von ihrer schönsten Seite erleben und wahrscheinlich „Ecken" kennen lernen, wo Sie noch nie gewesen sind!
Bitte mitbringen: Fahrrad und Helm, Trinkflasche und ggf. Verpflegung. Fahrrad und Helm können zum Preis von 10 € beim Kursleiter ausgeliehen werden!

10 UE an einem Tag, 28 €, 🚹 10, **L** Walter Bernhardt
Poppenhausen; Parkplatz am Sportplatz
► VK3022390 Samstag, 25.4.15, 10 bis 17.30 Uhr
Voranmeldung



Schwimmen und Wassergymnastik

Schwimmen für Anfänger (Kinder ab 5 Jahren)

Schwimmen lernen leicht gemacht! Mit viel Spaß lernen die Kinder hier sich im Wasser zu bewegen und wohlzufühlen. Das Erlernen der Schwimmbewegung (Brust, Arm und Beinbewegung) steht hier im Vordergrund.
Ziel des Kurses ist das Erreichen des Seepferdchens.
Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmflügel

14 UE an 10 Tagen, 50,40 €, zzgl. Eintritt, 🚹 8,
L Elena Jureczek – Fulda; Sportbad Ziehers Nord
► VK3020160 Freitag, 6.2.15, 15 bis 16 Uhr Voranmeldung

Schwimmen für Anfänger (ab 5 Jahren) ohne Vorkenntnisse – mit dem Ziel Seepferdchen

14 UE an 10 Tagen, 50,40 €, zzgl. Eintritt, (Seepferdchenabzeichen und Urkunde zzgl. 5 €), 🚹 8, **L** Astrid Bleuel
Fulda; Sportbad Ziehers Nord
► VK3020161 Dienstag, 10.3.15, 16 bis 17 Uhr
Voranmeldung

Schwimmen für Kinder (Fortgeschrittene) zur Verbesserung des Schwimmstils

14 UE an 10 Tagen, 50,40 €, zzgl. Eintritt, 🚹 8,
L Astrid Bleuel – Fulda; Sportbad Ziehers Nord
► VK3020164 Dienstag, 10.3.15, 17 bis 18 Uhr
Voranmeldung

Spiel & Spaß im Wasser für Kleinkinder ab 18 Monate



Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit Kleinkindern, die evtl. schon einen Babyschwimmkurs besucht haben. Die Kinder sollen mit ihren Eltern den Kontakt und vor allem den Spaß am Wasser nicht verlieren.
Bitte mitbringen: Schwimmwindel

10 UE an 10 Tagen, 36 €, zzgl. Eintritt, 🚹 8,
L Elena Jureczek – Fulda; Sportbad Ziehers Nord
► VK3020165 Donnerstag, 5.2.15, 11 bis 11.45 Uhr
Voranmeldung

Wassergymnastik

Fit durch Aqua-Fitness!
So macht Training richtig Spaß. Training im Wasser stärkt die Muskulatur, strafft Haut und Bindegewebe, Intensiviert die Atmung und regt den Stoffwechsel an.
Bitte mitbringen: Badesachen

14 UE an 10 Tagen, 39,20 €, zzgl. Eintritt, 🚹 10,
L Elena Jureczek – Fulda; Sportbad Ziehers Nord
► VK3020170 Donnerstag, 5.2.15, 9.45 bis 10.45 Uhr



Gesundheit

Wassergymnastik
In diesem Kurs genießen wir die Schwerelosigkeit im Wasser und nutzen gleichzeitig den Wasserwiderstand, um unsere Muskeln auf gelenkschonende Weise zu trainieren und unsere Beweglichkeit zu steigern. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer und Untrainierte geeignet.

10 UE an 10 Tagen, 28 €, zzgl. Eintritt, **L** Monika Müller
Poppenhausen; Hotel Rhöngarden Hallenbad
► VK3022371 Montag, 11.5.15, 9 bis 9.45 Uhr

15 UE an 15 Tagen, 42 €, zzgl. Eintritt, **L** Monika Müller
► VK3022373 Mittwoch, 18.2.15, 16.45 bis 17.30 Uhr
► VK3022374 Donnerstag, 19.2.15, 16.45 bis 17.30 Uhr

Wassergymnastik
In diesem Kurs genießen wir die Schwerelosigkeit im Wasser und nutzen gleichzeitig den Wasserwiderstand, um unsere Muskeln auf gelenkschonende Weise zu trainieren und unsere Beweglichkeit zu steigern. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer und Untrainierte geeignet.
Poppenhausen; Hotel Rhöngarden Hallenbad

10 UE an 10 Tagen, 28 €, zzgl. Eintritt, **L** Monika Müller
► VK3022371 Montag, 11.5.15, 9 bis 9.45 Uhr

15 UE an 15 Tagen, 42 €, zzgl. Eintritt, **L** Monika Müller
► VK3022373 Mittwoch, 18.2.15, 16.45 bis 17.30 Uhr
► VK3022374 Donnerstag, 19.2.15, 16.45 bis 17.30 Uhr

Aquafitness
15 UE an 15 Tagen, 42 €, zzgl. Eintritt, **L** Stefanie Buchroth
Dipperz-Friesenhausen; Hallenbad Rhön Residence
► VK3020470 Mittwoch, 4.2.15, 20 bis 20.45 Uhr

Aquafitness
Hilders; Ulsterwelle
10 UE an 10 Tagen, 28 €, zzgl. Eintritt, **L** Karin Maul
► VK3021370 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 19.45 Uhr
► VK3021371 Mittwoch, 4.2.15, 19.45 bis 20.30 Uhr

20 UE an 15 Tagen, 56 €, zzgl. Eintritt, **L** Irene Klee
► VK3021372 Freitag, 20.3.15, 14 bis 15 Uhr
► VK3021373 Freitag, 20.3.15, 15 bis 16 Uhr



Tanzen und Tanzkurse

Tanzen für Kinder (von 3 bis 4 Jahren)
Tanzen lernen macht Kinder nicht nur körperlich fit und seelisch ausgeglichen, sondern fördert ebenso Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.
Kinder lernen, sich beim Tanzen mit ihrem Körper, mit ihren Gedanken und Gefühlen in der Gruppe einzuordnen. Sie bekommen die Chance, in andere Rollen zu schlüpfen und ihre kreative Kraft zu entfalten. Kinder erlernen beim Tanzen weitere Aspekte, z.B.: spielerische Förderung aller Sinne, ein Gefühl für Rhythmus und Raum, soziales Miteinander, Konzentrationsförderung. Tanzen weckt die Kreativität, erzeugt Gefühle, lehrt Rücksichtnahme, ist ein Mittel der Kommunikation und macht Spaß.
Alle Kinder, die Lust haben verschieden Tänze nach toller Musik zu erlernen, kommen einfach vorbei und machen mit.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

14 UE an 14 Tagen, 32,20 €, 🚹 10, **L** Julia Trapp
Hilders-Eckweisbach; Scheppenbachhaus
► VK2091301 Donnerstag, 12.3.15, 15.30 bis 16.15 Uhr

Tanzen für Kinder (von 3 bis 6 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportkleidung und Getränk
19 UE an 14 Tagen, 43,70 €, **L** Christine Stüß
Ehrenberg-Wüstensachsen; Bürgerhaus
► VK2090601 Mittwoch, 15.4.15, 16 bis 17 Uhr

Nüsttal-Hofaschenbach; Grundschule, Turnhalle
► VK2092102 Mittwoch, 15.4.15, 17.45 bis 18.45 Uhr

Tanzen für Kinder (von 4 bis 6 Jahren)
Tanz und Bewegung soll Spaß machen und Freude bereiten. Tanzen ist gut für das Selbstbewusstsein und die Körperhaltung. Das Rhythmusgefühl und die Kreativität werden gefördert.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Turnschläppchen

10 UE an 10 Tagen, 23 €, 🚹 10, **L** Silvia Reith
Neuhof; Kindergarten St. Vinzenz
► VK2091901 Mittwoch, 4.2.15, 14.15 bis 15 Uhr

Tanzen für Kinder (von 5 bis 7 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk
14 UE an 14 Tagen, 32,20 €, 🚹 10, **L** Julia Trapp
Hilders-Eckweisbach; Scheppenbachhaus
► VK2091302 Donnerstag, 12.3.15, 16.15 bis 17 Uhr



Tanzen für Kinder (von 7 bis 10 Jahren)

Tanzen lernen macht Kinder nicht nur körperlich fit und seelisch ausgeglichen, sondern fördert ebenso Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.
Kinder lernen, sich beim Tanzen mit ihrem Körper, mit ihren Gedanken und Gefühlen in der Gruppe einzuordnen. Sie bekommen die Chance, in andere Rollen zu schlüpfen und ihre kreative Kraft zu entfalten.
Kinder erlernen beim Tanzen weitere Aspekte, z.B.: spielerische Förderung aller Sinne, ein Gefühl für Rhythmus und Raum, soziales Miteinander, Konzentrationsförderung. Tanzen weckt die Kreativität, erzeugt Gefühle, lehrt Rücksichtnahme, ist ein Mittel der Kommunikation und macht Spaß.
Alle Kinder, die Lust haben verschiedene Tänze nach toller Musik zu erlernen, kommen einfach vorbei und machen mit.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

19 UE an 14 Tagen, 43,70 €, **L** Julia Trapp
Ehrenberg-Wüstensachsen; Bürgerhaus
► VK2090602 Mittwoch, 25.2.15, 17 bis 18 Uhr

Tanzen für Kid´s (von 8 bis 12 Jahren)

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Andrea Klewitz
Nüsttal-Hofaschenbach; Grundschule, Turnhalle
► VK2092101 Dienstag, 3.2.15, 17.30 bis 18.30 Uhr

Streetdance für Jugendliche (von 11 bis 13 Jahren)

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk
14 UE an 14 Tagen, 32,20 €, **L** Julia Trapp
Ehrenberg-Wüstensachsen; Bürgerhaus
► VK2090603 Mittwoch, 25.2.15, 18 bis 18.45 Uhr

Streetdance für Jugendliche (von 14 bis 17 Jahren)

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk
14 UE an 14 Tagen, 32,20 €, **L** Julia Trapp
Ehrenberg-Wüstensachsen; Bürgerhaus
► VK2090604 Mittwoch, 25.2.15, 18.45 bis 19.30 Uhr

Tanzen für Mütter mit ihrem Baby



Meditativer und kreativer Tanz zur Entspannung von Mutter und Baby

Tanzen bietet sich als ideale Bewegungsform an.
Wiegen Sie sich und Ihr Baby im Takt der Musik zu verschiedenen Musikrichtungen. Sie stärken sanft das körperliche und seelische Wohlbefinden zwischen Ihnen und Ihrem Kind.
Durch diese harmonischen Bewegungen kommt es schnell zur Ruhe. Für Mütter mit Babys ab 4 Monaten
Keine Grundkenntnisse erforderlich
Bitte mitbringen: 1 Decke, Tragetuch oder Tragehilfe für ihr Baby, bequeme Kleidung, Getränk, warme Socken

8 UE an 6 Tagen, 24,80 €, 10, **L** Silvia Reith
Neuhof; Gemeindezentrum-Trauungszimmer
► VK2091905 Montag, 2.2.15, 15 bis 16 Uhr

Fitness-Bauchtanz für Anfänger

Eine neue Bewegung, die Spaß macht.
Wir kombinieren Fitness mit Bauchtanz und wollen Rückenschmerzen vorbeugen, den Kreislauf trainieren und Gewicht reduzieren!
Bitte mitbringen: Hüfttuch

18 UE, 55,80 €, **L** Susanne Oulachguer
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK2090120 Freitag, 6.2.15, 18.30 bis 20 Uhr
► VK2090121 Freitag, 8.5.15, 18.30 bis 20 Uhr

Fitness-Bauchtanz für Anfänger

Bitte mitbringen: Hüfttuch
18 UE, 55,80 €, **L** Susanne Oulachguer
Petersberg; Rauschenbergschule, Turnhalle, Rauschenbergstr.
► VK2092220 Montag, 2.2.15, 18.15 bis 19.45 Uhr

20 UE, 62 €, **L** Susanne Oulachguer
► VK2092221 Montag, 27.4.15, 18.15 bis 19.45 Uhr

Bauchtanz am Vormittag für Anfänger

Bitte mitbringen: Hüfttuch
18 UE, 55,80 €, **L** Susanne Oulachguer
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK2090123 Donnerstag, 5.2.15, 9.45 bis 11.15 Uhr
► VK2090124 Donnerstag, 23.4.15, 9.45 bis 11.15 Uhr

Fitness-Bauchtanz (mit Choreographien) für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Hüfttuch
Petersberg; Rauschenbergschule, Turnhalle, Rauschenbergstr.
18 UE, 55,80 €, **L** Susanne Oulachguer
► VK2092225 Dienstag, 3.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

20 UE, 62 €, **L** Susanne Oulachguer
► VK2092226 Dienstag, 21.4.15, 18 bis 19.30 Uhr

Fitness-Bauchtanz für Fortgeschrittene mit Choreographien (1 x monatlich) – WES

Bitte mitbringen: Hüfttuch
12 UE, 37,20 €, **L** Susanne Oulachguer
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK2090126 Samstag, 7.2.15, 14.30 bis 16 Uhr
Samstag, 7.3.15, 14.30 bis 16 Uhr
Samstag, 18.4.15, 14.30 bis 16 Uhr
Samstag, 9.5.15, 14.30 bis 16 Uhr
Samstag, 13.6.15, 14.30 bis 16 Uhr
Samstag, 4.7.15, 14.30 bis 16 Uhr



Gesundheit

Haben Sie Lust am Tanzen?



Möchten Sie neues ausprobieren, kreativ sein und neue Leute kennen lernen?
Tanzen ist nicht nur die charmanteste Art sich zu bewegen, sondern auch eine der wenigen Sportarten, die wir bis ins hohe Alter ausüben können. Nehmen Sie sich doch mal wieder Zeit für sich!!! Tanzen kann jeder aber das wichtigste daran ist Spaß zu haben.
Keine Grundkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Getränk

14 UE an 10 Tagen, 43,40 €, **L** Silvia Reith
Neuhof; Gemeindezentrum
► VK2091907 Montag, 2.2.15, 18.15 bis 19.15 Uhr

Irischer Volkstanz „Celi" für Kinder (ab 6 Jahren) und Erwachsene – mit und ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: leichte Schuhe (z. B. Turnschläppchen), Getänke
22 UE, 68,20 €, **L** Margot Faulstich – Künzell-Wissels; DGH
► VK2091801 Mittwoch, 4.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Gesundheit – Allgemein und Vorträge

Vortrag: Nacken, Schulter, Arm (online und Präsenz)



Online-Vortrag: Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie per Email die Einwahldaten. Es ist ein einfacher PC mit guter Internetverbindung nötig.
Das Geheimnis für ein Wohlgefühl in Schulter und Nacken: die Freiheit des beweglichen Nackens, der Kopf im Lot, dank aufrechtem Nacken und stabile, breite Schultern dank Entspannung.
Wirkungsvolle Selbsthilfe für Menschen mit chronischen Problemen von Nacken und Schulterbereich. ?Haltungsprobleme, wie Rundrücken und Hyperlordose im Nacken mit? Überlastung von Bandscheiben und Gelenken, älteres Schleudertrauma, Nacken- und Kopfschmerzen, Verspannungsschmerzen, Überlastung des Schultergelenks und seinen Muskelansätzen mit Sehnenverkalkungen.
Lernen Sie den Zusammenhang von Brustkorb, Kopf, Nacken und Schulter, sowie typische Fehlhaltungen kennen.
Entdecken Sie individuelle Lösungswege, Wirbel für Wirbel zum geschmeidig-kräftigen Nacken und entspannten Schultern mit den besten Spiraldynamik® Übungen für Brustkorb, Nacken, Schultern und Arme.

2 UE, 6 €, keine Ermäßigung, **L** Tobias Amshoff
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3040190 Montag, 9.3.15, 18.30 bis 20 Uhr
Voranmeldung

Intensivkurs: Nacken, Schulter, Arm

Hier lernen Sie, wie Sie Ihren Nacken entspannen und strecken können, verspannte Schultern zu lösen und das Schultergelenk wieder zentriert, kraftvoll und beweglicher einzusetzen. Mit den Übungen der Spiraldynamik® können Sie direkt zuhause loslegen und Gelerntes in den Alltag umsetzen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (T-Shirt, Träger-Shirt oder warmes Unterhemd, Trainingshose, dicke Socken)

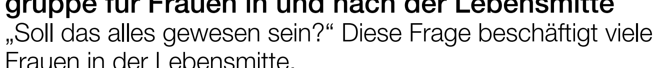
8 UE an 2 Tagen, 80 €, keine Ermäßigung, **L** Tobias Amshoff
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK3040192 Montag, 16.3.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Vortrag: Abenteuer Lebensmitte – gut informiert durch die Wechseljahre



Wechseljahre sind keine Krankheit. Trotzdem kann das körperliche und seelische Gleichgewicht aus den Fugen geraten mit den bekannten Folgen wie bspw. Hitzewallungen, Gewichtszunahme, oder Stimmungsschwankungen. Das ist nicht immer angenehm und stellt für viele Frauen und deren Umfeld eine Herausforderung dar.
Ein Wundermittel gibt es nicht, aber der Vortrag geht folgenden Fragen nach:
- Was sind Anzeichen für Wechseljahre?
- Was passiert mit den Hormonen?
- Was hilft mir bei Hitzewallungen und Co.?
- Welche Lebensmittel braucht mein Körper nun besonders?
- Wie baue ich Bewegung in meinen Alltag ein?
- Wie bereite ich mich aufs Älterwerden vor?

2 UE, 6 €, keine Ermäßigung, **L** Andrea Luley-Kempf
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3000110 Montag, 2.3.15, 19.30 bis 21 Uhr
Voranmeldung



„Das soll alles gewesen sein?" – Gesprächsgruppe für Frauen in und nach der Lebensmitte

„Soll das alles gewesen sein?" Diese Frage beschäftigt viele Frauen in der Lebensmitte.
Der Beginn der zweiten Lebenshälfte lässt sich nicht unbedingt an einem konkreten biologischen Alter festmachen, sondern eher am persönlichen Erleben. Vielleicht gehen die Kinder aus dem Haus, die Leistungsfähigkeit lässt nach, Stimmungsschwankungen machen sich breit... . Aber die Familie, der Arbeitsplatz, und der Alltag nehmen keine Rücksicht auf die biochemischen Veränderungen der Frau und so kann diese Lebensphase zur Herausforderung für die Frau selbst und für ihr Umfeld werden.
Hier ist die Zeit, zurückzuschauen und liebevoll Bilanz zu ziehen, sowie einen Blick in die Zukunft zu werfen. Wir wollen Fragen nachgehen, die sich mit der weiteren Gestaltung und Ausrichtung der Zukunft befassen und versuchen, individuelle Antworten zu finden.



6 UE, 16,80 €, 🚹 10, **L** Andrea Luley-Kempf
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3000112 Dienstag, 3.3.15, 19 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

Sturzprophylaxe im Alter

NEU

Stürze im Alter sind ein bedeutsames Gesundheitsrisiko. Aufgrund körperlicher und krankheitsspezifischer Prozesse steigt das Risiko zu stürzen mit zunehmendem Alter an. So kann ein Sturz bedeuten, sein bisheriges Leben umstellen zu müssen, möglicherweise seine Selbstständigkeit einzubüßen. Dieser Kurs soll Ihnen zeigen, wie Sie Stürze vermeiden und das Risiko eines Sturzes minimieren können. Durch gezieltes Bewegungstraining können physische und psychische Ressourcen bis ins hohe Alter gestärkt und damit Stürze verhindert werden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung (Sportkleidung wenn möglich), Sportschuhe, Thera-Band

11 UE an 8 Tagen, 25,30 €, 🚹 10, **L** Regina Brähler
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3020192 Dienstag, 3.2.15, 15.30 bis 16.30 Uhr

Leben mit Demenzerkrankten – Seminar für pflegende Angehörige



Die meisten Menschen kennen das Phänomen Demenz nur vom Hörensagen. Bis man in der eigenen Familie mit ihr zu tun bekommt. Unsicherheit, Überforderung, Hilflosigkeit sind häufig die Folgen. Wer Demenzpatienten pflegt oder betreut muss zu ihnen vordringen. Unser Lehrgang befähigt Sie, die Stadien der Krankheit, ihre Symptome und ihren Verlauf zu verstehen, und gibt Ihnen Möglichkeiten an die Hand, mit an Demenz erkrankten Menschen umzugehen. Wie verhalte ich mich in welcher Situation? Wie kann ich den pflegebedürftigen Menschen fördern? Die Malteser vermitteln Angehörigen Sicherheit und das Wissen, das Richtige zu tun.
Zu betreuende Angehörige können im Café Malta für die Dauer des Kurses kostenlos betreut werden.

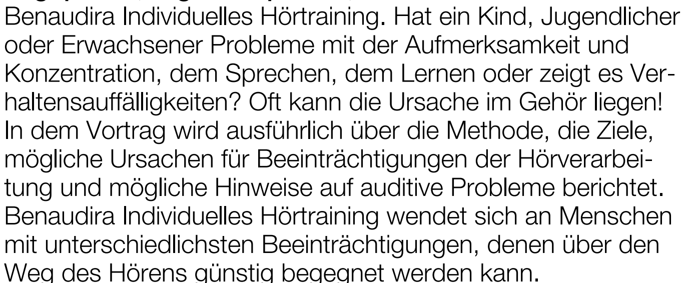
8 UE an 2 Tagen, 24,80 €, **L** Swetlana Wolf
Fulda; Malteser Hilfsdienst, Aschenbergplatz 1
▶ VK3040150 Samstag, 14.3.15, 10 bis 13 Uhr
Voranmeldung











Benaudira – Individuelles Hörtraining

NEU

für Eltern, Erzieher, Lehrer, Sprachtherapeuten, Logopäden, Ergotherapeuten, Ärzte

Benaudira Individuelles Hörtraining. Hat ein Kind, Jugendlicher oder Erwachsener Probleme mit der Aufmerksamkeit und Konzentration, dem Sprechen, dem Lernen oder zeigt es Verhaltensauffälligkeiten? Oft kann die Ursache im Gehör liegen! In dem Vortrag wird ausführlich über die Methode, die Ziele, mögliche Ursachen für Beeinträchtigungen der Hörverarbeitung und mögliche Hinweise auf auditive Probleme berichtet. Benaudira Individuelles Hörtraining wendet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Beeinträchtigungen, denen über den Weg des Hörens günstig begegnet werden kann.

3 UE an einem Tag, 9 €, keine Ermäßigung, **L** Yvonne Reuter
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK1061631 Mittwoch, 4.3.15, 19.30 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

Golf – Platzreifekurs

Nicht jeder Einsteiger darf sofort auf dem Platz Golf spielen. Um ein zügiges Spiel zu gewährleisten, wird auf fast allen Plätzen ein Nachweis verlangt, dass der Spieler Technik, Regeln und Etikette sicher beherrscht. Dieser Nachweis nennt sich Platzreife und kann mit diesem Kurs erlangt werden.
Um diese am Ende der 3 Monate auch zu erreichen, erfordert es viel Geduld und Übung. Es ist neben dem angeleiteten Training selbständiges Üben notwendig. Daher stehen für die Teilnehmer des Kurses die Übungseinrichtung (Driving Range) und die Übungsschläger während der gesamten Kursdauer kostenfrei zur Verfügung. Weiterhin sind im Kurs eine Begrüßungsmappe und Übungsbälle (während des Unterrichts) enthalten. Sie benötigen für den Golfkurs lediglich Sportschuhe, sowie sportliche Freizeitbekleidung und eventuell regenfeste Bekleidung.

Step 1: Erlernen der Technik: Putten, Chippen, Pitchen, Eisenschläge

Step 2: Erlernen der Technik: Bunkerschläge, Fairway- Hölzer, Hybriden, Driver. Kurze Wiederholung der Technik aus Step I

Step 3: Platzreifeprüfungs- Kurs, Regelunterricht, Regelprüfung, Golftechnikwiederholung, Platzbegehung, DGV Platzreifeprüfung

Übungsschläger und Bälle während des Unterrichts inklusive

Für weitere Fragen: GOLFSPORTZENTRUM Christian Becker
Am Golfplatz 29, 36145 Hofbieber, Tel. 06657/ 1334
Mobil 0173 3035171, www: christianbecker-golf.de
Mail: info@christianbecker-golf.de

Freie Nutzung der Übungseinrichtung für Kursteilnehmer während der Kursdauer. Bitte mitbringen: Sportschuhe, sportliche Freizeitbekleidung, ggf. regenfeste Bekleidung

30 UE an 9 Tagen, 145 €, keine Ermäßigung, 🚹 10,
L Christian Becker – Hofbieber; Golfclub Fulda
▶ VK3021492 Sonntag, 26.4.15, 15 bis 18 Uhr
Samstag, 9.5.15, 11 bis 14 Uhr
Mittwoch, 13.5.15, 19 bis 20.30 Uhr
Sonntag, 24.5.15, 15 bis 18 Uhr
Samstag, 6.6.15, 11 bis 14 Uhr
Mittwoch, 10.6.15, 19 bis 20.30 Uhr
Sonntag, 21.6.15, 15 bis 18 Uhr
Samstag, 4.7.15, 11 bis 14 Uhr
Mittwoch, 8.7.15, 19 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung



Ernährung

Kochen – Georg-Stieler-Haus

Ferienkochkurse

Ferienkochkurs für Kinder (von 8 bis 12 Jahren) in den Osterferien – Kurs I
Wir kochen und backen typische Kinder-Wunsch-Gerichte, die gesund und lecker sind und haben eine Menge Spaß dabei. Bitte mitbringen: Schürze, Getränk und mehrere kleine Behältnisse für evtl. übrige Speisen

12 UE an 3 Tagen, 27,60 €, zzgl. 4 € Kochumlage pro Tag,
L Elvira Hohmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070102 Montag, 30.3.15 bis Mittwoch 1.4.15
jeweils 13.30 bis 16.30 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder (von 8 bis 12 Jahren) in den Osterferien – Kurs II
Wir kochen und backen typische Kinder-Wunsch-Gerichte, die gesund und lecker sind und haben eine Menge Spaß dabei. Bitte mitbringen: Schürze, Getränk und mehrere kleine Behältnisse für evtl. übrige Speisen

12 UE an 3 Tagen, 27,60 €, zzgl. 4 € Kochumlage pro Tag,
L Elvira Hohmann – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070103 Dienstag, 7.4.15 bis Donnerstag 9.4.15
jeweils 9.30 bis 12.30 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Osterferien
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand – Eiterfeld; Lichtbergschule
► VK3070801 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder von 7 bis 14 Jahren in den Osterferien
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071601 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 9.30 bis 12.30 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder (von 8 bis 12 Jahren) in den Sommerferien – Kurs I
Wir kochen und backen typische Kinder-Wunsch-Gerichte, die gesund und lecker sind und haben eine Menge Spaß dabei. Bitte mitbringen: Schürze, Getränk und mehrere kleine Behältnisse für evtl. übrige Speisen

12 UE an 3 Tagen, 27,60 €, zzgl. 4 € Kochumlage pro Tag,
L Elvira Hohmann – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070104 Montag, 3.8.15 bis Mittwoch 5.8.15
jeweils 13.30 bis 16.30 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder (von 8 bis 12 Jahren) in den Sommerferien – Kurs II
Wir kochen und backen typische Kinder-Wunsch-Gerichte, die gesund und lecker sind und haben eine Menge Spaß dabei. Bitte mitbringen: Schürze, Getränk und mehrere kleine Behältnisse für evtl. übrige Speisen

12 UE an 3 Tagen, 27,60 €, zzgl. 4 € Kochumlage pro Tag,
L Elvira Hohmann – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070105 Dienstag, 1.9.15 bis Donnerstag 3.9.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Sommerferien
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
20 UE an 5 Tagen, 46 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand – Eiterfeld; Lichtbergschule
► VK3070802 Montag, 27.7.15 bis Freitag 31.7.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder von 7 bis 14 Jahren in den Sommerferien
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
20 UE an 5 Tagen, 46 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071602 Montag, 3.8.15 bis Freitag 7.8.15
jeweils 9.30 bis 12.30 Uhr Voranmeldung



Kochkurse – Allgemein

Küchenlust statt Küchenfrust – Kochen für Anfänger

Keine Angst vorm Brutzeln, Schnippeln, Kneten, Rühren, denn jeder fängt einmal an … , so auch beim Kochen. In geselliger Runde gehen uns alle Gerichte bald leicht von der Hand, denn Kochen kann einfach sein.
Bitte mitbringen: Getränke und Behältnisse für Kostproben

16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. Kochumlage,
L Elvira Hohmann – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070115 Mittwoch, 15.4.15, 18 bis 21 Uhr
Voranmeldung

Blitzrezepte nach der Arbeit – Kochen für Berufstätige

Wir kochen Gerichte, die kreativ, originell, einfach und pfiffig – kurz alltagstauglich – sind. Für alle Berufstätigen, die nach der Arbeit für Gerichte nicht länger als 30 Minuten Zeit aufwenden wollen.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränk und Behältnisse für Kostproben

16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. Kochumlage,
L Elvira Hohmann – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070112 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 21 Uhr Voranmeldung
▶ VK3070119 Dienstag, 2.6.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Restlos gute Küche

82 kg Lebensmittel werden in deutschen Privathaushalten pro Person im Jahr weggeworfen – und damit auch Geld und Ressourcen. Zwei Drittel wären zu vermeiden, sagt die Kampagne „Zu gut für die Tonne“ des Ministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Wenn auch Sie Lebensmittelverschwendung vermeiden wollen, erhalten Sie hier Informationen und wertvolle Tipps, was jeder einzelne dagegen tun kann, z. B.:

- richtige Lagerung von Lebensmitteln,
- Einkauf und Vorratshaltung sinnvoll planen,
- Infos zu Haltbarkeit und Verderb (z. B. Was tun bei Schimmel?; Kann man Joghurt mit abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatum oder abgesetzter Flüssigkeit noch essen?),
- Zubereitung von Gerichten zur Resteverwertung (z. B. Brot, Reis, Gemüse oder unansehnlich gewordenes Obst).

8 UE an 2 Tagen, 18,40 €, zzgl. Kochumlage,
L Elvira Hohmann – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070118 Mittwoch, 17.6.15, 18 bis 21 Uhr
Voranmeldung

Was Großmutter noch kochte
Alte Rhöner Rezepte neu entdecken

Neue „alte Rezepte“ wie „Karthäuserklöße mit Apfelweinsoße“, „Kartoffelgemüs mit Fleischwurscht“ oder „Markklößchensuppe“ werden heute nicht mehr so oft zubereitet. Ute Krenzer zeigt Ihnen, wie es gemacht wird. Beim anschließenden gemeinsamen Essen können Sie nach Herzenslust probieren und Ihren persönlichen Favoriten auswählen.
Bitte mitbringen: Behälter für alles, was nicht aufgegessen wurde.

5 UE an einem Tag, 11,50 €, zzgl. 5 -8 € Kochumlage, 🚹 10,
L Ute Krenzer – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070113 Montag, 23.3.15, 18 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

„Fit statt fett“ – vegetarische Vollwertküche

Lernen Sie mit Frau Carmen Goldbach (ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB) einfach vegetarische Vollwertgerichte zuzubereiten. Zusätzlich erhalten Sie Informationen über Vitalstoffe in unserer Ernährung und lernen Ihr eigenes Vollkornbrot und Vollkornbrötchen zu backen.
Bitte mitbringen: Getränke und Behältnisse für restliche Speisen

14 UE an 4 Tagen, 32,20 €, zzgl. Kochumlage,
L Carmen Goldbach – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070111 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

Die vegetarische und vegane Küche

Der Kochkurs ist eine Einstiegshilfe in die sehr schmackhafte und dennoch fleischlose, abwechslungsreiche, rein pflanzliche Küche. Es werden leichte, alltagstaugliche und nahrhafte vegetarische Rezepte gemeinsam ausprobiert und Alternativen zu tierischen Produkten vorgestellt. Die Teilnehmer bekommen wertvolle Tipps für eine ausgewogene und gesunde vegetarische/vegane Ernährung. Es ist keinerlei Kocherfahrung erforderlich.
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. ca. 8 € Kochumlage pro Abend, **L** Markus Meißner
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070114 Dienstag, 24.2.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung





Kreatives Kochen für Allergiker und alle die gerne kochen

Wer hat das noch nicht erlebt – man bekommt die Info, dass man nicht mehr alles essen darf. Dabei gerät der Fokus genau auf die Lebensmittel, die man vermeiden muss. Doch was man alles tolles aus den übrigen Lebensmitteln zaubern kann, kommt einem nicht in den Sinn. Deshalb biete ich Allergikern und allen andern, die gerne kochen, einfache leckere Gerichte zum selber machen. Immer nach Berücksichtigung der Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit. Teilen Sie mir bitte Ihre Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit mit, damit ich spezielle Rezepte zusammenstellen kann.
Doris Frielinghaus, Tel. 06681 9674675
Bitte mitbringen: Behältnisse für evtl. übrige Speisen

16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. ca. 5-8 € Kochumlage pro Person, 🚹 10, **L** Doris Frielinghaus
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070117 Mittwoch, 20.5.15, 19 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Kreatives Fingerfood, Flying Bufett

Fingerfood ist ein derzeit angesagter Trend im gastronomischen Markt. Dieser Kurs beinhaltet Kreativität, Kochkunst und Fingerspitzengefühl. Die Herstellung mal aufwendiger und mal weniger aufwendig.
Seminarinhalte:
- köstliche Kleinigkeiten in vielen Variationen
- Herzhaftes, Vegetarisches, Einfaches, Raffiniertes
- verführerische Häppchen für den festlichen Empfang oder kleine Snacks für den Fernsehabend
- anrichten in Gläschen und kleinen Dip-Schalen
- exaktes Anrichten und garnieren der köstlichen Kleinigkeiten

Bitte mitbringen: Schürze, Gefäß für eventuell übrige Speisen

10 UE an einem Tag, 30 €, zzgl. Kochumlage,
L Waltraud Spill – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070131 Samstag, 21.3.15, 10.30 bis 18 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Tapas – Tapas – Tapas

Entdecken Sie die verblüffende Reichhaltigkeit und freuen Sie sich auf zahlreiche neue Gaumenfreuden! Gebratene Pflaumen, Oliven, Mandeln, Fleischklößchen, Serrano-Schinken, Meeresfrüchte – die Möglichkeiten sind so vielfältig, dass man oft gar nicht mehr weiß, für welches Häppchen man sich entscheiden soll. Das wiederrum ist das Gute an Tapas, denn im Tapas Kochkurs muss der Genießer auf keine Geschmacksrichtung verzichten. Durch die angenehme Größe kann reuelos durch das Buffet geschlemmt werden.
Die Häppchen müssen nicht immer aus typischen Zutaten des Landes bestehen.

10 UE an einem Tag, 30 €, zzgl. Kochumlage,
L Waltraud Spill – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070132 Sonntag, 22.3.15, 10.30 bis 18 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Steakvariationen

Fleisch fachgerecht vorbereiten wie parieren und portionieren. Zubereitungen verschiedener Steaks von Rind, Kalb, Schwein, Fisch. Passende Beilagen und Saucen. Tipps zur Auswahl der geeigneten Fleischstücke, Garmethoden (auch Niedertemperaturgaren).
Bitte mitbringen: Schürze, Gefäß für eventuell übrige Speisen

10 UE an einem Tag, 30 €, zzgl. Kochumlage,
L Waltraud Spill – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070133 Samstag, 28.3.15, 10.30 bis 18 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Pasta und Risotto kreativ

Seminar-Inhalte:
- Kreationen als Vorspeise, Hauptgang oder süßes Finale
- Außergewöhnliche Rezeptideen: vom leichten Sommergericht bis zur Dinnerparty
- Inspirationen aus der mediterranen und asiatischen Küche
- Innovative Anrichtemöglichkeiten und -techniken

Bitte mitbringen: Schürze, Gefäße für eventuell restliche Speisen

10 UE an einem Tag, 30 €, zzgl. Kochumlage,
L Waltraud Spill – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070134 Sonntag, 29.3.15, 10.30 bis 18 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Spargelvariationen

Spargel – der König des Gemüses
Nun ist es wieder soweit – die Spargelsaison beginnt. Spargel ist um diese Jahreszeit die Nr. 1 in Deutschland und wird am besten täglich frisch gekauft. In diesem Kurs stellen wir mit Ihnen leckere Spargelgerichte her: Spargel als Vorspeise (auch als Rohkost), Suppe, Zwischengericht, Hauptgang (klassischen gekochten Spargel), Spargel gebraten, Spargel in Folie, Spargeltorte, bis zum Spargel-Dessert.
Bereiten Sie sich mit unserem Kurs auf die Spargelsaison vor.
Bitte mitbringen: Schürze, Gefäß für eventuell übrige Speisen

10 UE an einem Tag, 30 €, zzgl. Kochumlage,
L Waltraud Spill – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070135 Samstag, 18.4.15, 10.30 bis 18 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Fisch und Meeresfrüchte

Die Besonderheiten des Meeres spornen jeden Koch/Hobbykoch zu Höchstleistungen an. Fische und Meeresfrüchte sind absolut vielseitig zu verarbeiten. Zu den Grundkenntnissen gehört, Fische richtig einzukaufen, die Frische der Fische zu beurteilen, Vor- und Zubereitung von Fischen, Krusten- und Schalentieren. Die Rezepte, mal einfach, mal raffiniert, sind alle leicht nach zu kochen.
Inhalte:
- Fische richtig einkaufen und für die Küche vorbereiten / Fische filetieren
- Fische roh zubereitet als Carpaccio / Zubereitung in der Salzkruste
- Fisch aus dem Aroma Dampf / Fischsuppe
- Fisch gegrillt & im Ofen gebacken / in der Pfanne braten
- in heißem Öl frittiert
- Fischfond und Fischsauce zubereiten
- dazu passende Salate, Saucen, Gemüse und Beilagen

Je nach Einkaufssituation sind Änderungen möglich
Bitte mitbringen: Schürze, Gefäß für eventuell übrige Speisen

10 UE an einem Tag, 30 €, zzgl. Kochumlage,
L Waltraud Spill – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070136 Sonntag, 19.4.15, 10.30 bis 18 Uhr
Voranmeldung



Länderküche

Indische Küche – Sorge für einen Hauch von Exotik

Die indische Küche hält eine Vielzahl von exotischen Getränken, duftenden Gewürzen und abwechslungsreichen Gerichten bereit. Entdecke mit diesem Kochkurs die Vielseitigkeit und wunderbare Aromawelt der indischen Küche. Unter fachkundiger Anleitung bereiten wir folgende indische Gerichte zu und genießen diese gemeinsam.
Bitte mitbringen: Kochschürze, Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 14 €, zzgl. 10 € Kochumlage, 🚹 10,
L Rita Kitty – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070121 Samstag, 28.2.15, 11.30 bis 15.15 Uhr
Voranmeldung

Multi-Kulti-Küche – Buffet mit internationalen Speisen



Wir werden internationale Speisen zu einem köstlichen, vollendeten Buffet vereinen. Es lebe der Genuss! Auf dieser kulinarischen Reise durch die Welt werden uns z. B. Köstlichkeiten aus den Küchen des Mittelmeeres, Südafrika, Karibik und 1001 Nacht begegnen.

8 UE an 2 Tagen, 22,40 €, zzgl. Kochumlage,
L Elvira Hohmann – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070122 Dienstag, 7.4.15, 18 bis 21 Uhr Voranmeldung

Indian Dream – vegetarische Küche

Lernen Sie traumhaft leckeres indisches Essen zu kochen und verwöhnen Sie Ihre Liebsten.
Der indische Kochkurs wird nicht nur Ihre Geschmackssinne erweitern, sondern Ihnen auch sehr viel Spaß machen.
Sie erlernen, wie Sie original indische Gerichte schnell und einfach zubereiten. Außerdem sind die Gerichte nicht nur super lecker, sondern auch sehr gesund, aber ausgefallen.
So können Sie Familie und Freunde mit neuen Spezialitäten verwöhnen. Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

16 UE an 4 Tagen, 44,80 €, zzgl. 10 € Kochumlage pro Kurstag, 🚹 10, **L** Rita Kitty – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070123 Dienstag, 28.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Curry-Küche aus Sri Lanka

Tauchen Sie ein in die fantastischen Aromen der Küche aus Sri Lanka. Mehrere Fleischsorten und Gemüse köstlich zubereitet unter der inspirierenden Anleitung des Kursleiters aus Sri Lanka.
Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse für restliche Speisen

12 UE an 3 Tagen, 33,60 €, zzgl. Kochumlage,
L Ivor Van Cuylenburg
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070124 Montag, 20.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung



Indische Finger Foods mit Dipp NEU

Keine Kochkenntnisse erforderlich
In der Indischen Küche wird meist dreimal pro Tag warm gegessen – und zwischendurch gibt es auch mal warme Snacks. Ob auf einer Party oder in kleiner Runde, Finger Food passt zu vielen Anlässen. Persönlicher und meist auch qualitativ hochwertiger sind selbst hergestellte Kleinigkeiten. In diesem Kurs lernen Sie das rationelle Zubereiten von Finger Food sowie unkomplizierter Vorspeisen, die man sehr gut auch mal zwischendurch genießen kann.
Natürlich genießen wir zusammen unsere selbst hergestellten Köstlichkeiten.
Mehr erfahren Sie unter www.atachaudhry.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behältnisse für restliche Speisen, Getränk

4 UE an einem Tag, 11,20 €, zzgl. 10-12,50 € Kochumlage, **L** Ata ur rehman Chaudhry
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070125 Freitag, 22.5.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Pakistani Küche NEU

Die pakistanische Küche hat viele Gemeinsamkeiten mit der ostindischen Küche (Punjab). Allgemein wird in Pakistan mehr Fleisch gegessen als im Nachbarland Indien. In der pakistanischen und indischen Küche verwendet man für Garam Massala Gewürzmischung fast immer Joghurt, Kurkuma, Schalotten, Ingwer, Chilis, Knoblauch und oft auch Tamainde. So z. B. Lamm, Huhn, Rind, Garnelen, Fisch, Eier und verschieden Gemüsesorten. Wir kochen auf typisch pakistanische Art einige Köstlichkeiten und genießen diese dann zusammen.
Vorspeise: Tandoori Hähnchenspieße
Dipp: Joghurt mit Gurke und Tomaten
Hauptspeise 1: Lahori Chicken
Hauptspeise 2: Rindertomatencurry (Punjabi Art)
Beilage: Reis
Mehr über den Kursleiter erfahren Sie unter www.Atachaudhry.de
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behältnisse für restliche Speisen, Getränk

4 UE an einem Tag, 11,20 €, zzgl. 12-13 € Kochumlage, **L** Ata ur rehman Chaudhry
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070126 Freitag, 17.7.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Kochen – Schauküche der Möbelstadt Sommerlad

Kochen mit dem Profi: Dessert aus aller Welt NEU

Zubereitung von Nachspeisen aus den USA, Frankreich, Spanien von den Karibischen Inseln. Neben der fachgerechten Herstellung des Desserts spielt auch die Anrichteweise eine besondere Rolle. Tipps und Tricks für das Präsentieren der süßen Leckereien dürfen hierbei nicht fehlen, denn das Auge isst ja bekanntlich mit.

6 UE an einem Tag, 18 €, zzgl. Kochumlage, **L** Liane Darmann
Fulda; Schauküche der Möbelstadt Sommerlad
► VK3070138 Samstag, 21.3.15, 10 bis 14.30 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Mediterrane Spezialitäten NEU

Die Mittelmeerküche ist vitamin- und mineralstoffreich und enthält die lebenswichtigen essentiellen Fettsäuren. Hierbei steht die Zubereitung von Speisen aus frischen Zutaten vom Land und aus dem Wasser im Vordergrund. Viel Obst und Gemüse, Olivenöl, weniger tierische Fette, mehr Fisch und abwechslungsreiche Pasta Gerichte. Die zubereiteten schmackhaften Gerichte sind wenig belastend und fördern die Gesundheit.

6 UE an einem Tag, 18 €, zzgl. Kochumlage, **L** Liane Darmann
Fulda; Schauküche der Möbelstadt Sommerlad
► VK3070139 Samstag, 6.6.15, 10 bis 14.30 Uhr
Voranmeldung

4 You Indische Küche

Die indische Küche ist durch ihre große Vielfalt an milden und scharfen Gewürzen geprägt. In keiner anderen Küche werden so viele Gewürze mit so viel Phantasie eingesetzt wie hier. Unter professioneller Anleitung bereiten wir ein komplettes Menü zu. Natürlich kommt anschließend der Genuss nicht zu kurz. Ihre Geschmacksnerven lernen in diesem Kurs ganz neue Sinneseindrücke kennen.
Folgende Gerichte werden gekocht:
Vorspeise: Kichererbsenbrot, dazu passend Joghurt-Dip
Hauptspeise 1: Indische Leber
Hauptspeise 2: Tandoori Chicken
Beilage: Reis
Nachspeise: Mandel-Ananas
Mehr über den Kursleiter erfahren Sie unter www.Atachaudhry.de
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behältnisse für restliche Speisen, Getränk

4 UE an einem Tag, 11,20 €, zzgl. 11-12,50 € Kochumlage, **L** Ata ur rehman Chaudhry
Fulda; Schauküche der Möbelstadt Sommerlad
► VK3070127 Samstag, 21.2.15, 10.30 bis 13.30 Uhr
Voranmeldung

Die schnelle indische Küche

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in der Vielfalt von kostbaren Gewürzen. Sie basiert auf dem über 3000 Jahre alten Wissen um die heilende Wirkungsweise von Nahrungsmitteln. In der Ayurvedischen Medizin Indiens werden allen Gewürzen und Kräutern bestimmte Heilkräfte zugeordnet. Sie lernen einige Ayurvedische Massalas (Gewürzmischungen) kennen und wie man sie verwenden kann. Zubereitet wird ein komplettes indisches Menü, Vor-, Haupt- und Nachspeise. Die Rezepte sind für die schnelle Küche konzipiert und Glanzlichter für Festtage oder um Familie und Freunde zu verwöhnen. Tricks und Tipps werden Ihnen das Kochen zuhause sehr erleichtern. Am Anschuss dürfen Sie Ihr selbstgekochtes Menü gemeinschaftlich genießen.
Folgende Gerichte werden gekocht:
Vorspeise: Süßkartoffelfrikadelle mit Datteln und Dipp
Hauptspeise 1: Hähnchen Ingwer Massala Curry
Hauptspeise 2: Kartoffel-Bohnen Curry
Beilage: Reis
Nachspeise: Ananas-Erdbeere
Mehr über den Kursleiter erfahren Sie unter www.Atachaudhry.de
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behältnisse für restliche Speisen, Getränk

4 UE an einem Tag, 11,20 €, zzgl. 10-12,50 € Kochumlage,
L Ata ur rehman Chaudhry
Fulda; Schauküche der Möbelstadt Sommerlad
► VK3070128 Samstag, 25.4.15, 10.30 bis 13.30 Uhr
Voranmeldung

Seafood auf indische Art

Schmecken und riechen Sie die vielfältige indische Küche mit ihren exotischen Gewürzen. In Indien isst man dreimal am Tag ein warmes Gericht, die mit viel Fantasie und Geschmack zubereitet werden. Es gibt viele kleine und große Köstlichkeiten. In diesem Kurs werden wir alles mit Seafood (Meeresfrüchte) auf verschiedene Art kochen. Probieren Sie selbst, wie Fisch anders schmecken kann. Nach dem kochen genießen alle Teilnehmer in gemütlicher Runde unsere selbst gekochten Genüsse.
Wir kochen zusammen:
- Fisch Pokora mit Ananas-Ingwer-Chutney
- Fisch mit frischer Minze Sauce
- Garnele-Spinat-Curry
Beilage: Reis
Nachspeise: Schoko-Mousse-Dessert
Mehr über den Kursleiter erfahren Sie unter www.Atachaudhry.de
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Behältnisse für restliche Speisen, Getränk

4 UE an einem Tag, 11,20 €, zzgl. 12,50-13,50 € Kochumlage,
L Ata ur rehman Chaudhry
Fulda; Schauküche der Möbelstadt Sommerlad
► VK3070129 Samstag, 27.6.15, 10.30 bis 13.30 Uhr
Voranmeldung

Kochen – Johann-Adam-Förster-Schule Hünfeld

Ferienkochkurs für Kinder von 7 bis 14 Jahren in den Osterferien

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071601 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 9.30 bis 12.30 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder von 7 bis 14 Jahren in den Sommerferien

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
20 UE an 5 Tagen, 46 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071602 Montag, 3.8.15 bis Freitag 7.8.15
jeweils 9.30 bis 12.30 Uhr Voranmeldung

Frische Frühlingsküche

Nach Plätzchen, Stollen, Gans und Kohl freuen Sie sich auf eine leichte Frühlingsküche mit dem ersten frischen Gemüse und knackigen Salaten.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränke und Behältnisse für Kostproben

8 UE an 2 Tagen, 18,40 €, zzgl. Kochumlage, 🚹 10,
L Elvira Hohmann
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071611 Montag, 9.3.15, 18 bis 21 Uhr Voranmeldung

Blitzrezepte nach der Arbeit (Kochen für Berufstätige)

Wir kochen Gerichte, die kreativ, originell, einfach und pfiffig – kurz alltagstauglich – sind. Für alle Berufstätigen, die nach der Arbeit für Gerichte nicht länger als 30 Minuten Zeit aufwenden wollen.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränke und Behältnisse für Kostproben

16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. Kochumlage, 🚹 10,
L Elvira Hohmann
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071612 Montag, 20.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Kochkurse in der Möbelstadt Sommerlad -von indisch bis mediterran-

Die Möbelstadt Sommerlad hat regelmäßig Profis zu Gast, die in Kochvorführungen für Interessierte abwechslungsreiche Leckereien zaubern und dabei gekonnt demonstrieren, wie vielfältig nutzbar die neuesten Geräte verschiedener Hersteller sind. Die Besucher der Möbelstadt sind hier zum Zuschauen und Probieren eingeladen. Speziell für diesen Zweck haben die Einrichtungsexperten von Sommerlad eine Küche installiert, die mit den aktuellsten Elektrogeräten ausgestattet ist. Ein Muss für alle Küchenfans.



In der Möbelstadt Sommerlad finden in Kooperation mit der VHS Landkreis Fulda Kochkurse statt.

Mitmachen und lernen

Wer nicht nur die Vorteile der innovativen Geräte-Neuheiten erfahren, sondern zudem die Rezepte und Tricks der Profi- Köche kennenlernen möchte, hat die Gelegenheit, in Kooperation mit der Volkshochschule Fulda einen Kochkurs zu absolvieren. Die Kochkurse finden in der Schauküche der Möbelstadt Sommerlad statt, die technisch auf dem neuesten Stand ist: Induktionskochfelder, Multi-Dampfgarer, „Teppan Yaki“ (japanische heiße Edelstahlplatte) sowie eine Wok-Induktionskochstelle machen die Sommerlad Schauküche zu einer erstklassig ausgestatteten Lern-Küche.

Das Angebot

In kleinen Gruppen lernen Sie von fachlich versierten Profis, erhalten tolle neue Rezepte für Zuhause und erfahren Tipps und Tricks für die einfache Umsetzung im Alltag.
Die Koch-Workshops des ersten Semesters starten exotisch kreativ. Mit „Indischer Küche“ geht es im Februar los und für diejenigen, die nur wenig Zeit in der Küche haben und trotzdem frisch und lecker kochen wollen gibt es im April den Kurs „Schnelle indische Küche“. Besonders ausgefallen wird es im Juni, wenn Kochprofi Ata ur rehaman Chaudhry „Seafood auf indische Art“ vermittelt. Alle Kurse bieten frische Zutaten und spannende Aromen, typisch für die indische Küche.

Wer es lieber süß mag, dem schmecken bestimmt die Rezepte des Workshops „Kochen mit dem Profi: Desserts aus aller Welt“ der im März in der Möbelstadt Sommerlad stattfindet. Hier wird nicht nur die Zubereitung der Nachspeisen aus den USA, Frankreich, Spanien oder den Karibischen Inseln erlernt, auch die Anrichteweise spielt eine besondere Rolle. Das Auge isst ja bekanntlich mit.

Den schmackhaften Abschluss des ersten Semesters bildet im Juni der Kurs „Kochen mit dem Profi: Mediterrane Spezialitäten“, bei dem die Zubereitung von Speisen aus frischen Zutaten vom Land und aus dem Wasser im Vordergrund stehen. Diese Gerichte sind nicht nur köstlich, sie sind auch besonders leicht und gesundheitsfördernd.

Melden Sie sich gleich an: online unter **www.vhs-fulda.de** oder per Anmeldeformular in diesem Programmheft, das auch am Küchen-Service-Point in der Möbelstadt Sommerlad in Fulda ausliegt.



Die vegetarische Küche

Der Speiseplan eines Menschen verrät viel über ihn – mehr als nur Informationen über die Zusammensetzung seiner Ernährung. Die Rezepte sind vegetarisch oder vegan und für jeden Teilnehmer problemlos zubereitbar.
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. ca. 8 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Markus Meißner
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071613 Dienstag, 5.5.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Curry on – vegetarische Küche leicht gemacht!

Feurige Gewürze, verführerische Düfte und scharfe Gaumenfreuden – die indische Küche verbindet Passion und Genuss. Beim Kochkurs können Sie Ihre Kreativität voll entfalten.
Mit nur wenigen Zutaten und Utensilien zaubern Sie wahre Geschmacksexplosionen. Der Schlüssel zum Geheimnis der indischen Küche liegt in der Kombination zahlreicher Kräuter und Gewürze. Bitte mitbringen: Kochschürze, Behältnisse für restliche Speisen

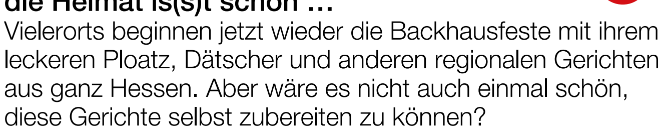
4 UE an einem Tag, 11,20 €, zzgl. ca. 10 € Kochumlage, 10, **L** Rita Kitty
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071621 Freitag, 24.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Fondueabend

Wenn es draußen ungemütlich ist macht Fondue doch am meisten Spaß.
Ob Käse-, Brühen-, Fett- oder Dessertfondue viele Möglichkeiten bietet diese Art des Kochens. Erleben Sie zusammen mit mir einen gemütlichen Abend mit vielen Anregungen für die Zubereitung von Fondues und natürlich auch den Praxistest.
Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 12-15 € Kochumlage, **L** Stefan Keßler
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071631 Dienstag, 3.2.15, 18 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Schön ist die Heimat, die Heimat is(s)t schön … NEU



Vielerorts beginnen jetzt wieder die Backhausfeste mit ihrem leckeren Ploatz, Dätscher und anderen regionalen Gerichten aus ganz Hessen. Aber wäre es nicht auch einmal schön, diese Gerichte selbst zubereiten zu können?
In diesem Kurs erleben die oben genannten und weitere Gerichte wie Krauttopf und Flurgönder eine Renaissance.
Als süßen Abschluss bereiten wir außerdem verschiedene breite Kuchen zu. Anschließend werden wir die hergestellten Köstlichkeiten gemütlich bei einem Glas Bier oder Wein verspeisen und somit ausgiebig testen.
Da die Möglichkeit besteht, dass wir mehr herstellen, als wir vor Ort verspeisen können, möchte ich Sie bitten, kleine Behälter für die restlichen Speisen mitzubringen.
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. 10 € Kochumlage, **L** Andreas Gerk
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071632 Samstag, 14.3.15, 17 bis 20.45 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Selbstgemacht und Mitgebracht – Neue Ideen für ein Gartenfest



Das Frühjahr ist da und mit ihm die schöne Zeit zum draußen Feiern und Sitzen. Man genießt leckere Grillspezialitäten und isst als Beilagen dazu die alt vertrauten und leckeren Klassiker. Wenn, ja wenn, da nicht das Bedürfnis wäre, mal wieder etwas Neues auszuprobieren. Aber man weiß ja nicht, ob neue Rezepte wirklich so gut schmecken und so einfach zuzubereiten sind wie die Hochglanzbilder in Zeitschriften oder dem Internet versprechen. Na ja, und blamieren will man sich schließlich auch nicht! Höchste Zeit also für einen Kochkurs mit dem Profi bei der VHS.
In diesem Kurs werden wir verschiedenste Beilagen zum Grillfest wie Salate und Brötchen, aber auch Ketchups, Chutneys und leckere Brotaufstriche kreieren. Sie lernen aber auch neue Ideen für fruchtige Desserts und pfiffige Bowlen kennen. Anschließend werden wir die hergestellten Köstlichkeiten bei einem Glas Prosecco, Bier oder Wein verköstigen und somit auch gleich auf ihre Alltagstauglichkeit hin testen. Am Ende des Kurses verfügen Sie dann über ein buntes Potpourri an neuen Ideen für Ihr eigenes Gartenfest oder als Mitbringsel für liebe Freunde.
Da die Möglichkeit besteht, dass wir mehr herstellen als wir vor Ort verspeisen können, möchte ich Sie bitten, kleine Flaschen und Gläser mit Schraubverschluss sowie ggf. Behälter für Kostproben mitzubringen.
Bitte mitbringen: kleinere Flaschen und Gläser mit Schraubverschluss, Behälter für Kostproben

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. 10 € Kochumlage, **L** Andreas Gerk
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071633 Samstag, 18.4.15, 17 bis 20.45 Uhr
Voranmeldung



Kochen mit dem Profi: Das Einmaleins von Soßen und Fonds

Die Herstellung von Soßen und Fonds soll kein Geheimnis sein. In meinem Grundkochkurs für diese wichtigen Bestandteile im Menü stellen wir viele unterschiedliche Grundsoßen, Brühen und Kraftbrühen her. Eine Verkostung findet natürlich auch mit passenden Hauptkomponenten und Beilagen statt. Sie lernen die Zubereitung von braunen Grundsoßen, klaren Brühen, hellen Grundsoßen, kalten Soßen und der holländischen Soße.
Bereiten Sie Ihre Soßen und Fonds unter Anleitung eines Profis zu und erfahren Sie wichtige Tipps und Tricks. Genießen Sie im Anschluss in gemütlicher Runde bei dem passenden Glas Wein Ihre selbstgekochten Köstlichkeiten.
Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse für restliche Speisen

11 UE an 2 Tagen, 33 €, zzgl. ca. 12-15 € Kochumlage, **L** Stefan Keßler
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071634 Dienstag, 21.4.15, 18 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Richtig gegart – Fleisch und Fisch

Wiener Schnitzel, Lachsfilet oder Rindersteak – ob z. B. kurz gebraten, sous-vide (unter Vakuum garen) oder mit Niedrigtemperatur gegart – die Zubereitung der verschiedenen Hauptkomponenten kann stark variieren. Erfahren Sie bei Ihrem „Profi Richtig gegart Kochkurs“ alles rund um die richtige Zubereitung von Fleisch und Fisch. Stark blutig, blutig, rosa oder durch? Wie hätten Sie Ihr Steak denn gerne? Finden Sie Ihren Favoriten und lernen Sie alles rund um die richtige Zubereitung von Steak und Co. kennen.
Bereiten Sie Ihr Fleisch und Fisch unter Anleitung eines Profis zu und erfahren Sie wichtige Tipps und Tricks – von der Auswahl beim Einkauf, über die Vorbereitung, bis hin zur perfekten Gartemperatur und -zeit. Genießen Sie im Anschluss in gemütlicher Runde bei einem passenden Glas Wein Ihre selbstgekochten saftigen Köstlichkeiten.
Bitte mitbringen: Kochschürze und evtl. Gefäße für restliche Speisen

11 UE an 2 Tagen, 33 €, zzgl. ca. 12-15 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Stefan Keßler
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule; Küche
► VK3071635 Dienstag, 2.6.15, 18 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Kochen – in den Zweigstellen

Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Osterferien

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand – Eiterfeld; Lichtbergschule
► VK3070801 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15 jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Eltern-Kind kochen – Leckeres für Groß und Klein



Welche Leckereien kann man gemeinsam mit Spaß zubereiten. Das Lieblingsgericht von Mama oder Papa. Wie kann man für die Eltern ein schönes Frühstück bereiten, z. B. für Mutter- oder Vatertag. Und wie kann man die Lieblingsessen der Kids selbst zubereiten, wie z. B. Burger, Spaghetti Bolognese und Co., ohne zu Hilfenahme von Fertigprodukten und Tüten. Wer gerne unbeschwert im Team mit seinem Kind kochen mag, der ist im Eltern-Kind-Kochen richtig. Die Kinder sollten zwischen 8 und 12 Jahre alt sein. Ich freue mich auf Euch und Eure Lieblingsgerichte und Nachspeisen, die wir gemeinsam mit Euren Eltern kochen!
Die Kursgebühr von 75,60 € ist für ein Elternteil mit einem Kind. Jedes weitere Kind kann zu einer Gebühr von 25 € teilnehmen.
Bitte mitbringen: Behältnisse für evtl. übrige Speisen

22 UE an 8 Tagen, 75,60 €, zzgl. ca. 5-8 € Kochumlage pro Person, 🚹 4, **L** Doris Frielinghaus
Hilders; Mittelpunktschule
► VK3071301 Donnerstag, 5.3.15, 17 bis 19 Uhr
Voranmeldung

„Fit statt fett“ – vegetarische Vollwertküche



Lernen Sie mit Frau Carmen Goldbach (ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB) einfach vegetarische Vollwertgerichte zuzubereiten. Zusätzlich erhalten Sie Informationen über Vitalstoffe in unserer Ernährung und lernen Ihr eigenes Vollkornbrot und Vollkornbrötchen zu backen.
Bitte mitbringen: Getränke und Behältnisse für restliche Speisen

14 UE an 4 Tagen, 32,20 €, zzgl. Kochumlage, **L** Carmen Goldbach – Hofbieber; Biebertalschule, Lehrküche
► VK3071411 Donnerstag, 5.3.15, 18.30 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

Curry-Küche aus Sri Lanka
Tauchen Sie ein in die fantastischen Aromen der Küche aus Sri Lanka. Mehrere Fleischsorten und Gemüse köstlich zubereitet unter der inspirierenden Anleitung des Kursleiters aus Sri Lanka.
Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse für restliche Speisen

8 UE an 2 Tagen, 22,40 €, zzgl. ca. 15 € Kochumlage,
L Ivor Van Cuylenburg – Hosenfeld; Vogelsbergschule
► VK3071521 Donnerstag, 23.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Alltagstaugliche Blitzrezepte
Wir kochen Gerichte, die kreativ, originell, einfach und pfiffig – kurz alltagstauglich – sind.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behältnisse für Kostproben

8 UE an 2 Tagen, 18,40 €, zzgl. Kochumlage,
L Elvira Hohmann – Tann; Eberhardschule
► VK3072511 Mittwoch, 4.3.15, 18 bis 21 Uhr Voranmeldung

Leichtes für Singles – Gesund, lecker, schnell
So wird das Abendessen in wenigen Minuten zum Genuss, ohne auf Fertigprodukte zurückgreifen zu müssen! Wir zaubern z. B. Feldsalat mit Croutons und karamellisierten Walnüssen, Kartoffel-Zucchini-Tortilla, Nudeln mit zweierlei Pesto, Mediterranen Fischtopf, Honig-Hähnchenbrust mit Mango-Chili-Kompott. Und als Überraschung … schnelle, genussreiche kleine Leckereien. Diese Art zu kochen hilft Ihnen nach dem Arbeitstag zu endschleunigen!
Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behältnisse für Kostproben

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. Kochumlage,
L Elvira Hohmann – Tann; Eberhardschule
► VK3072512 Mittwoch, 25.3.15, 18 bis 21 Uhr
Voranmeldung

Blitzrezepte nach der Arbeit
Wir kochen Gerichte, die kreativ, originell, einfach und pfiffig – kurz alltagstauglich – sind.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behältnisse für Kostproben

8 UE an 2 Tagen, 18,40 €, zzgl. Kochumlage,
L Elvira Hohmann – Tann; Eberhardschule
► VK3072513 Freitag, 22.5.15, 18 bis 21 Uhr Voranmeldung

Backen

Backen – Georg-Stieler-Haus

Backen mit dem Profi: Fettgebackenes zur Faschingszeit
Herstellung von: Berliner, Spritzgebäck und Donuts
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070161 Dienstag, 10.2.15, 18.30 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

Motivtorten


Motivtorten und Zuckermodellage
Eine Motivtorte auf der Festtafel sorgt garantiert bei jedem Anlass für große Begeisterung.
Mit Fondant überzogen und mit selbst hergestellten Zuckerfiguren gibt es für jede Gelegenheit die ganz besondere Torte. Ob nostalgisch verziert, im festlichen Gewand oder einfach verrückt dekoriert.
In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung und das Färben von Fondantmasse, das Eindecken einer Torte, den Umgang mit den speziellen Werkzeugen und die Modellage verschiedener Figuren.
Sie werden Ihre eigene Torte backen, füllen, eindecken und mit modellierten Figuren verzieren. Frei nach Ihren Vorstellungen entsteht Ihr kleines Kunstwerk.
Bitte mitbringen: Schürze, Tortenbehälter, Springform

12 UE an 2 Tagen, 36 €, zzgl.15 € Backumlage, 🚹 10,
L Ines-Alexandra Neszi
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070162 Freitag, 20.2.15, 18.30 bis 21.30 Uhr und Samstag, 21.2.15, 10 bis 16.30 Uhr
Voranmeldung

Backen mit dem Profi: Trüffel und Pralinen
Bernd Lembach ist der Marzipanbäcker aus Fulda, in seinem eigenen Geschäft verkauft er selbst hergestellte Köstlichkeiten. Nachdem er seine Lehre als Konditor bei Kerber abgeschlossen hatte, arbeitete er deutschlandweit in verschiedenen Betrieben, zuletzt bei Prüfer. Nach erfolgreicher Meisterprüfung machte er sich mit 27 Jahren selbstständig und spezialisierte sich auf die Herstellung von Trüffeln und Marzipan.
Bitte mitbringen: Schürze & Schreibutensilien

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 15 € Backumlage,
L Bernd Lembach – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK3070163 Samstag, 14.3.15, 11 bis 14.45 Uhr
Voranmeldung

Backen mit dem Profi:
Biskuitrollen mit verschiedenen Sahnefüllungen
Herstellung von: Zitronenrollen, Himbeerrollen, Nougatrollen
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070164 Mittwoch, 25.3.15, 18.30 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Backen mit dem Profi:
Modellieren mit Marzipan für Anfänger
Bernd Lembach ist der Marzipanbäcker aus Fulda. In seinem Geschäft verkauft er selbst hergestellte Köstlichkeiten. In diesem Kurs erlernen Sie mit ihm, Marzipan für ganz unterschiedliche Anlässe zu modellieren.
Bitte mitbringen: Schürze

4 UE an einem Tag, 12 €, zzgl. ca. 10 € Backumlage,
L Bernd Lembach – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070165 Donnerstag, 26.3.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Backen mit dem Profi: Sahnetorten
Herstellung von: Schwarzwälder-Kirschtorte, Himbeer-Sahne-Torte, Käsetorte
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen
5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070166 Mittwoch, 13.5.15, 18.30 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Backen mit dem Profi:
Altfuldischer Kartoffel-Backabend
Herstellung von: Kartoffelstrudel mit Äpfeln gefüllt, Kartoffelkuchen mit verschiedenen Belägen und Weinschaumsoße
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070167 Dienstag, 26.5.15, 18.30 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Lustig wirds zur Fastnacht! NEU
Zur närrischen Fastnachtszeit backen wir das typische Gebäck. Krapfen, leckere Qurarkeulchen oder Nautzen und Strauben aus Brandteig. Gleich serviert – einfach unwiderstehlich! Selbst für eine Bevorratung gut geeignet. Das hergestellte Gebäck werden wir gemeinsam bei einer Tasse Kaffee genießen.
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Behältnis für die restlichen Gebäckstücke

6 UE an einem Tag, 16,80 €, zzgl. ca. 4-5 € Backumlage,
L Silvia Walerian-Kraft
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070182 Samstag, 7.2.15, 9.30 bis 13.30 Uhr
Voranmeldung

Indisches Brot –
verschiedene Sorten, auch mit Curry



Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen
4 UE an einem Tag, 11,20 €, zzgl. 10 € Backumlage, 10,
L Rita Kitty – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070183 Mittwoch, 4.3.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Raffinierte Torten



Es geht immer noch schöner und raffinierter. Der kreativen Phantasie einerseits als auch der geschmacklichen Gestaltung von Torten andererseits sind keinerlei Grenzen gesetzt. In diesem Kurs backen wir eine Othello-Torte, eine Joghurt-Mango-Torte und eine Windbeuteltorte. Nur Mut – auch diese etwas anspruchsvolleren Torten gelingen Ihnen auf Anhieb!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behältnis für die restlichen Kostproben

6 UE an einem Tag, 16,80 €, zzgl. ca. 6-7 € Backumlage,
L Silvia Walerian-Kraft
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070184 Samstag, 20.6.15, 9.30 bis 13.30 Uhr
Voranmeldung

Backen –
Johann-Adam-Förster-Schule Hünfeld

Backen mit dem Profi:
Fettgebackenes zur Faschingszeit
Herstellung von: Berliner, Spritzgebäck und Donuts
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 15 €,
zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK3071661 Dienstag, 17.2.15, 18.30 bis 22 Uhr
Voranmeldung





Gesundheit

Backen mit dem Profi: Brot und verschiedene Brötchen

Herstellung von: Natursauerteig, Körnerbrötchen und Zwiebelsploatz. Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK3071662 Dienstag, 17.3.15, 18.30 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Backen mit dem Profi: Sahnetorten

Herstellung von: Schwarzwälder-Kirschtorte, Himbeer-Sahne-Torte, Käsetorte
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK3071663 Dienstag, 14.4.15, 18.30 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Backen mit dem Profi: Altfuldischer Kartoffel-Backabend

Herstellung von: Kartoffelstrudel mit Äpfeln gefüllt, Kartoffelkuchen mit verschiedenen Belägen und Weinschaumsoße
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK3071664 Mittwoch, 20.5.15, 18.30 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Backen – in den Zweigstellen

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Die 5. Jahreszeit



Hinein in die 5. Jahreszeit! Wir werden verschiedene Leckereien herstellen, die zu einem bunten schönen Faschingsfest gehören. Gerne könnt ihr auch verkleidet kommen.
Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. ca. 3 € Backumlage, ↟ 8,
L Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
▶ VK3070701 Freitag, 6.2.15, 15 bis 18 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Lustige Hasen am Stiel



Bald ist es wieder soweit und Ostern steht vor der Tür. Wir werden lustige Hasen am Stiel backen. Die Kinder lernen mit unterschiedlichen Materialien und Gewichten umzugehen und werden schöne Häschen herstellen. Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. ca. 2,50 € Backumlage, ↟ 8,
L Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
▶ VK3070702 Freitag, 27.3.15, 15 bis 18 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Herzliches zu Muttertag



An diesem Samstag wollen wir mal an die Mütter denken, die das ganze Jahr so viel für uns tun. Wir wollen etwas Leckeres backen und auf diese Art und Weise „Danke“ sagen.
Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. ca. 3 € Backumlage, ↟ 8,
L Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
▶ VK3070703 Samstag, 9.5.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Sommer, Sonne, Gute Laune



Manche von euch fahren in den Ferien vielleicht in den Süden, andere aber bleiben auch zu Hause. An diesem Nachmittag werden wir uns so richtig das Urlaubsfeeling vom Meer an den Tisch holen. Wir werden Seesterne backen und kleine goldige Quallen herstellen.
Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. ca. 3 € Backumlage, ↟ 8,
L Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
▶ VK3070704 Freitag, 19.6.15, 15 bis 18 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Leckereien vom Jahrmarkt



Ihr werdet euch sicherlich alle auf Schützenfest, Jahrmarkt … und wie es sonst noch so heißt freuen, denn welches Kind mag es nicht? Eine Karussellfahrt kann ich euch nicht bieten, aber wir werden Autoscooter-Muffins backen, gebrannte Mandeln herstellen und Schoko-Früchte-Spießchen machen.
Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 11,50 €, zzgl. ca. 3 € Backumlage, ↟ 8,
L Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
▶ VK3070705 Samstag, 11.7.15, 10.15 bis 14 Uhr
Voranmeldung

Backen mit dem Profi: Fettgebackenes zur Faschingszeit

Herstellung von: Berliner, Spritzgebäck, Donats
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen
4 UE an einem Tag, 12 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
▶ VK3071963 Mittwoch, 25.2.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Ernährung – Spezial

Löwenzahn (k)ein Unkraut! – neue Rezepte

Wenn der Frühling die Wiesen mit sonnengelbem Löwenzahn überzieht, ist die beste Zeit, um den „Kraftprotz“ Löwenzahn zu verarbeiten! Holen sie sich seine Kraft.
Es ist erstaunlich, was man alles mit Löwenzahn machen kann: vom bekannten Löwenzahnsalat, über Löwenzahn-muffins, Löwenzahnsirup und noch mehr ausgefallene Köstlichkeiten. Ute Krenzer, gibt ihnen einen Einblick in die Löwenzahngeschichte, die Inhaltsstoffe und die vielfältigen Verarbeitungsmöglichkeiten.
Sie erhalten Infos, neue Rezepte und bereiten diese gemeinsam zu, um anschließend alles in gemütlicher Runde zu probieren.
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen, Geleeglas, kleine Flasche

5 UE an einem Tag, 11,50 €, zzgl. 5-7 € Kochumlage, 🚹 10,
L Ute Krenzer
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070140 Montag, 11.5.15, 18 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

Kalbach-Niederkalbach; Alte Schule; Schlossstr. 4
▶ VK3071740 Dienstag, 12.5.15, 18 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

Holunderblütenduft

Der Frühling geht, der Sommer kommt und mit ihm fängt der Holunder an seine Blüten zu öffnen. Der einzigartige Duft er Holunderblüten lässt sich in vielen Köstlichkeiten einfangen: Holunderblüten-Küchlein, Sirup, Saft, Gelee, Torten, eingelegte Blüten und vieles mehr.
Die Kursleiterin, Ute Krenzer, zeigt Ihnen, wie Holunderblüten verarbeitet werden, wann man am besten sammelt und hat jede Menge Rezepte zum Nachkochen.
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen, Geleeglas, kleine Flasche

5 UE an einem Tag, 11,50 €, zzgl. 5-7 € Kochumlage, 🚹 10,
L Ute Krenzer
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK3070141 Montag, 8.6.15, 18 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

Kalbach-Niederkalbach; Alte Schule; Schlossstr. 4
▶ VK3071741 Dienstag, 9.6.15, 18 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

Die Weide

NEU

Jede Heilpflanze birgt einen Reichtum an heilenden Inhaltsstoffen und Wirkweisen in sich. An diesem Abend möchten wir uns ausführlich mit der Weide beschäftigen und von altem Heilwissen erfahren und eine Weidenrindentinktur zubereiten.
Bitte mitbringen: 1 kleines Schraubglas, wetterfeste Kleidung

3 UE an einem Tag, 9,30 €, zzgl. ca. 3 € Materialkosten, 🚹 10,
L Andrea Ortegel
Poppenhausen; Rhöner Heilpflanzenschule, Rauschelbach 5
▶ VK3042301 Mittwoch, 18.3.15, 18 bis 20.15 Uhr
Voranmeldung

Die Kartoffel



Die Kartoffel ist nicht nur wertvoll für unserer Ernährung, sie findet auch als Heilpflanze ihre Einsatzbereiche. An diesem Abend möchten wir uns ausführlich mit ihr beschäftigen und von altem Heilwissen und ihren Wirkweisen erfahren. Außerdem werden wir eine kleine Überraschung zubereiten.

3 UE an einem Tag, 9,30 €, zzgl. ca. 6 € Materialkosten, 🚹 10,
L Gertrud Beusch
Poppenhausen; Rhöner Heilpflanzenschule, Rauschelbach 5
▶ VK3042302 Dienstag, 24.3.15, 18 bis 20.15 Uhr
Voranmeldung

Vom Weinfreund zum Weinkenner

Alle sollten die Weine trinken, die ihnen munden. Doch wie finde ich die Weine die mir munden? Gibt es dazu auch objektive Anhaltspunkte? Wie unterschieden sich Rebsorten, Reblagen, Ausbauarten,… Darum geht es in diesem Kurs. Schwerpunkt der Information ist die Deutsche Weinkultur.
An jedem Abend werden 4 Weine verkostet
(daher 5 € Zusatzkosten pro Abend)
Das dritte Forum, kann dann zur besonderen Herausforderung werden. Im Rahmen der monatlichen Weinforen lädt nämlich der Konvent im Anschluss an die Kursstunde zu einer weiteren Probe von 8 Weinen und Brotzeit ein. Dann können schon schnell einen großen Überblick gewinnen (weitere Kosten für die Ergänzung 18 €) Extra Anmeldung bei Hartmann@weinhistorischer-konvent.de.
Und noch ein Hinweis: Wir sitzen unter der Pergola im Weinberg trocken – aber draußen: Bitte an kühlen Abenden bedenken!
Nähere Info zum Weinkonvent:
www.weinhistorischer-Konvent.de

6 UE, 13,80 €, keine Ermäßigung, zzgl. 5 € für die Weinverkostung pro Abend, **L** Prof. Dr. Richard Hartmann
Treffpunkt: Fulda; Garten der Weingeschichte Am Frauenberg
▶ VK3070190 Freitag, 3.7.15, 19 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

„vhs in der Bibliothek – Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek (HLSB)“

Anmeldungen zu allen Terminen:
Tel.: 0661 9640-9850 oder E-Mail: hlb@hlb.hs-fulda.de
Alle Termine: Gebührenfrei
Von Vorteil ist es, wenn Sie sich vor der Veranstaltung einen Leseausweis für die HLB ausstellen lassen. Dieser ist kostenlos erhältlich an allen HLB-Standorten. Zu allen Terminen kümmern wir uns um Ihre Kinder. Bitte vorher anmelden.

Bibliotheks-Führung – Die Bibliothek in 60 Minuten
- Freihandbereich
- Fremdsprachige Literatur
- Hörbücher
- Kinder und Jugend
- Lesecafe
- Lesesaal
- Schule und Lernen

Leitung: Ursula Schultheiß-Barth
Termin: Mittwoch, 18.02.2015, 10 bis 11 Uhr
Freitag, 24.04.2015, 15 bis 16 Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich-von-Bibra-Platz 12

Arbeiten an und mit den Bibliotheks-PCs – Die Bibliothek in 90 Minuten
- Textverarbeitung anwenden
- Dokumente ausdrucken
- E-Books lesen

Leitung: Roman Becker
Termin: Freitag, 20.02.2015, 15 bis 16.30 Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich-von-Bibra-Platz 12

Wie stelle ich ein Buch vor?
Buchvorstellungen sind ein beliebtes Thema in allen weiterführenden Schulen.
Doch wie kann ich ein interessantes, spannendes Buch für meine Altersklasse finden?
Wo finde ich Hintergrundwissen über Inhalt und Autor?
Welche Hilfsmöglichkeiten (Schülerhilfen, Internetlinks, Lexika) stehen mir in der Bibliothek zur Verfügung und wie kann ich sie nutzen?
Schülerinnen und Schüler ab ca. 10 Jahre sind zu dieser Veranstaltung herzlich eingeladen.

Leitung: Stephanie Schulz
Termin 1: Dienstag, 24.02.2015, 15.30 bis 16.30 Uhr
Termin 2: Donnerstag, 19.03.2015, 15.30 bis 16.30 Uhr
Termin 3: Dienstag, 21.04.2015, 15.30 bis 16.30 Uhr
Termin 4: Donnerstag, 28.05.2015, 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich-von-Bibra-Platz 12

Wir haben nicht nur Bücher! – Die Bibliothek in 90 Minuten
- E-Books
- Hörbücher
- E-Videos
- Datenbanken
- E-Journals
- Online-Dokumente

Leitung: Genoveva Raatz
Termin: Freitag, 27.02.2015, 15 -16.30 Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich-von-Bibra-Platz 12

Wir wecken Leselust!
Sie haben Kinder oder Enkel im Kindergarten-, bzw. Grundschulalter, die Lesemuffel sind und wissen nicht, wie Sie diese zum Lesen animieren sollen? Sie haben auch keine Ideen mehr, was Sie selbst noch vorlesen sollen?
Wir geben Ihnen nach einem kurzen Rundgang durch die Bibliothek viele Tipps zum Vorlesen und stellen Ihnen verschiedene Reihen und Bücher vor, die bei Kindern derzeit beliebt sind. Vorlesen ist ein Handwerk, das jeder lernen kann.
Wir laden alle Eltern, Großeltern, Vorlesepaten oder auch Pädagogen ein, in die spannende Welt der Kinderbücher einzutauchen.

Leitung: Stephanie Schulz
Termin 1: Dienstag, 03.03.2015, 15.30 bis 16.30 Uhr
Termin 2: Freitag, 13.03.2015, 11 bis 12 Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich-von-Bibra-Platz 12

Online-Medien in der HLB, Elektronische Zeitschriften und Datenbanken – Die Bibliothek in 60 Minuten
- Das Online-Medienangebot der HLB
- Wie finde ich eine elektronische Zeitschrift?
- Wo erfahre ich, welche Datenbanken die HLB besitzt?
- Vorstellung von einzelnen Online-Angeboten, z.B. Langenscheidt, Munzinger, Statista, OECD und Encyclopedia Britannica

Leitung: Berthold Weiß
Termin: Termin 1: Freitag, 06.03.2015, 15 bis 16 Uhr
Termin 2: Mittwoch, 25.03.2015, 11 bis 12 Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich-von-Bibra-Platz 12



Blick hinter die Kulissen

Die Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek am Heinrich-von-Bibra-Platz öffnet für Sie Ihre Türen – auch solche, die Ihnen sonst verschlossen sind.
Sie erhalten die Möglichkeit, die Bearbeitungsabläufe im Hintergrund zu verfolgen. Auch der Buchbinder und Restaurator öffnet für Sie seine Werkstatttür.
Wir erläutern Ihnen, nach welchen Kriterien wir unsere Medien auswählen und zeigen Ihnen, wie die Bücher, Hörbücher usw. in die Bibliothek kommen – und wie wir bei mehr als 750.000 Bänden nicht den Überblick verlieren.
Die Gruppe ist auf max. 10 Teilnehmer/innen begrenzt.

Leitung: Britta Frixel, Anja Weismüller
Termin: Mittwoch, 11.03.2015, 10 bis 11 Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich-von-Bibra-Platz 12

Die Onleihe – Die Bibliothek in 120 Minuten

Einführung in die Benutzung der Onleihe und Einrichtung Ihres technischen Endgerätes
- Medien rund um die Uhr ausleihen!
- Medien bequem von zuhause oder vom Urlaubsort aus ausleihen
- E-Books, Hörbücher, Musik-CDs, E-Videos, E-Papers
- Den E-Book-Reader einrichten
- Das iPad als Leseplattform benutzen
- Bringen Sie Ihr iPad, iPhone, Tablet, Smartphone oder Ihren E-Book-Reader mit

Die Gruppe ist auf max. 5 Teilnehmer/innen begrenzt. Bei mehr Anmeldungen werden weitere Termine angeboten.

Leitung: Ursula Schultheiß-Barth
Termin 1: Freitag, 13.03.2015, 14.30 bis 16.30 Uhr
Termin 2: Mittwoch, 22.04.2015, 10 bis 12 Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich-von-Bibra-Platz 12

Wir stechen in See! – Piratenführung für Kinder

Wir laden Kinder ab 4 J. zu einer informativen, interaktiven Reise durch den großen Kinder- und Jugendbereich der Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek (HLSB) am Heinrich-von-Bibra-Platz ein. Als Piraten verkleidet werden wir die Bibliothek erkunden und tolle Schätze finden. Mit spannenden Piratengeschichten, auch als Bilderbuchkino, möchten wir in den Kindern Lesedurst und Freude an unseren Medien wecken.

Leitung: Annette Vogel
Termin 1: Mittwoch 18.03.2015, 15.30 bis 16.30Uhr
Termin 2: Mittwoch 15.04.2015, 15.30 bis 16.30Uhr
Termin 3: Mittwoch 10.06.2015, 15.30 bis 16.30Uhr
Termin 4: Mittwoch 08.07.2015, 15.30 bis 16.30Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich-von-Bibra-Platz 12

Führung für Seniorinnen/Senioren

Bei einer ca. einstündigen Führung haben Sie die Möglichkeit, die Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek am Heinrich-von-Bibra-Platz inklusive des neuen Anbaus kennenzulernen und sich über den Ausleihmodus zu informieren.

Leitung: Gerda Lobe-Röder
Termin 1: Donnerstag, 19. 03. 2015, 10 bis 11 Uhr
Termin 2: Donnerstag, 26. 03. 2015, 15 bis 16 Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich-von-Bibra-Platz 12

Bücher suchen und finden – Die Bibliothek in 60 Minuten

- Bücher im Bestand der HLB suchen und finden
- Bücher in anderen Bibliotheken suchen und finden
- Bücher weltweit suchen und finden

Leitung: Ursula Schultheiß-Barth
Termin: Freitag, 17.04.2015, 15 bis16 Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich-von-Bibra-Platz 12

Das neue Suchportal der HLB – Die Bibliothek in 60 Minuten

- Mehr Informationen mit einer Suchanfrage und auf einen Blick!
- Die Recherche im Online-Katalog der HLB wurde verbessert!
- Volltexte aus Datenbanken sind in die Suche integriert

Leitung: Genoveva Raatz, Ursula Schultheiß-Barth
Termin 1: Montag, 20.04.2015, 10 bis11 Uhr
Termin 2: Dienstag, 28.04.2015, 14 bis 15 Uhr
Termin 3: Freitag, 08.05.2015, 15 bis 16 Uhr
Ort: Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek, Heinrich-von-Bibra-Platz 12

Gemeinde- und Stadtbüchereien im Landkreis Fulda

Gemeindebücherei Bad Salzschlirf
Bahnhofstr. 22 (Gemeindezentrum), 36364 Bad Salzschlirf
Öffnungszeiten: Mo. 17 bis 19 Uhr, Di. und Fr. 10 bis 12 Uhr, Do. 16 bis 18 Uhr
Ansprechpartnerin: Christina Frank

Gemeindebücherei Burghaun
Schlossstr. 15, 36151 Burghaun
Öffnungszeiten: Do. 15 – 17.30 Uhr
Ansprechpartnerin: Judith Lindemann

Gemeindebücherei Burghaun-Schlotzau
Bergstraße, 36151 Burghaun
Öffnungszeiten: Mi. 18 bis 18.30 Uhr
Ansprechpartner: Johannes Heil

Gemeindebücherei Burghaun-Langenschwarz
Am Dorfborn 6, 36151 Burghaun
Öffnungszeiten: Mo. 17.30 bis 18 Uhr
Ansprechpartnerin: Christina Ertmer, (Tel.: 06653 919157 privat)

Katholisch öffentliche Bücherei St. Kilian Ebersburg-Ried
Sandgasse 2, 36157 Ebersburg
Öffnungszeiten: So. 10.30 bis 11.15 Uhr
Ansprechpartnerin: Karin Post

Katholisch öffentliche Bücherei St. Bonifatius Ebersburg-Weyhers
Kirchweg 3, 36157 Ebersburg, Tel.: 06656 342
Öffnungszeiten: Mi. 15 bis 16 Uhr, Sa. 18.45 bis 19.15 Uhr, So. 9.30 bis 10 Uhr oder 10.30 bis 11.30 Uhr (14-tägiger Rhythmus)
Ansprechpartnerinnen: Anna Maria Alsheimer, Luise Vey

Gemeinde- und Pfarrbücherei St. Michael Ehrenberg-Seiferts
Marienstr. 1 (DGH Seiferts), 36115 Ehrenberg
Öffnungszeiten: So. 9.30 bis 10.30 Uhr
Ansprechpartnerin: Ruth Strotmann

Gemeindebücherei Ehrenberg-Wüstensachsen
Rhönstr. 26, 36115 Ehrenberg, Tel.: 06683 9601-13
Öffnungszeiten: Do. 16 bis 18.30 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Iris Reutter, Barbara Menz, Edith Krenzer, Monika Trost

Gemeindebücherei Eichenzell
Munkenstr. 1 (gegenüber Kulturscheune), 36124 Eichenzell
Öffnungszeiten: Di. 18 bis 19 Uhr und Do. 16 bis 18 Uhr
Ansprechpartnerin: Andrea Tams

Gemeindebücherei Eichenzell-Kerzell
Mühlenstr. 22, 36124 Eichenzell-Kerzell
Tel.: 06659 2662 oder 06659 3138
Öffnungszeiten: Di. 18 bis 19 Uhr
Ansprechpartner: Gerd Müller

Katholische öffentliche Bücherei Eiterfeld
Sackgasse 9 (Pfarrheim neben der kath. Kirche Eiterfeld), 36132 Eiterfeld
Öffnungszeiten: Di. 17 bis 18 Uhr
Ansprechpartnerin: Gisela Dehler

Gemeindebücherei Eiterfeld-Arzell
Reckröder Weg 2 (Altes DGH – Feuerwehrschulungsraum), 36132 Eiterfeld
Öffnungszeiten: Mo. 17 bis 18 Uhr
Ansprechpartnerin: Hella Herbig

Gemeindebücherei Eiterfeld-Großentaft
Leibolzer Str. 2 a (Haus Hess. Kegelspiel), 36132 Eiterfeld
Öffnungszeiten: Di. 17 bis 18 Uhr
Ansprechpartner: Alexander Krieg

Gemeindebücherei Eiterfeld-Ufhausen
Vor dem Tor 38 (DGH), 36132 Eiterfeld
Öffnungszeiten: Fr. 17 bis 18 Uhr
Ansprechpartnerin: Theresa Heil

Pfarr- und Gemeindebücherei Flieden
Hauptstr. 23, 36103 Flieden
Öffnungszeiten: Mi. 16.30 bis 17.30 Uhr, So. 10.30 bis 11.30 Uhr
Ansprechpartnerin: Dorothee Wienhaus, Stefanie Fuss, Annette Möller

Hochschul-, Landes- und Stadtbibliothek
Heinrich-von-Bibra-Platz 12, 36037 Fulda
Tel.: 0661 9640-970, Fax 0661 9640-954
Öffnungszeiten: Mo., Mi. und Do. 9.30 bis 17 Uhr, Di. und Fr. 9.30 bis 18 Uhr, Sa. 9.30 bis 12.30 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Frau Reichenauer, Frau Tölch, Frau Vogel

Stadtteilbücherei Fulda-Bronnzell
Am Kapellenrain 1, 36043 Fulda
Tel.: 0661 94250048
Öffnungszeiten: Di. 15 bis 16, Mi. 19 bis 20 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Karin Köhler, Marianne Grummann

Stadtteilbücherei Fulda-Edelzell
Florenberger Str. 5, 36043 Fulda
Tel.: 0661 9428714
Öffnungszeiten: Mi. 17 bis 18.30 Uhr, Do. 16 bis 17 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Birgit Schultheis, Birgit Lasslop



Stadtteilbücherei Fulda-Gläserzell
- Abt-Hadamar-Str. 3 (Bürgerhaus), 36041 Fulda - Gläserzell
- Tel.: 0661 9529281
- Öffnungszeiten: Do. 16.30 bis 18.30 Uhr
- Ansprechpartnerinnen: Gudrun Gütter, Anne Ruhl, Annette Rohden

Stadtbücherei Gersfeld
- Brückenstr. 1 (Tourist-Information), 36129 Gersfeld
- Tel.: 06654 1780
- Öffnungszeiten: Fr. 16 bis 18 Uhr
- Ansprechpartnerinnen: Sabine Breitung, Renate Müller, Julia Neumann, Ute Müller

Gemeindebücherei Großenlüder
- Marktplatz 1 (Stiftskapitularisches Amtshaus), 36137 Großenlüder, Tel.: 06648 9110352
- Öffnungszeiten: Mi. 11 bis 12 Uhr und Do. 14.30 bis 17 Uhr
- Ansprechpartnerin: Christiane Braunwarth

Gemeindebücherei Großenlüder-Bimbach
- Am Kirchborn 2 b, 36137 Großenlüder, Tel.: 06648 61657
- Öffnungszeiten: Do. 17.30 bis 18.30 Uhr
- Ansprechpartnerin: Christiane Braunwarth

Bücherstube Großenlüder-Kleinlüder
- Scharfe Ecke 4 (im Pfarrhaus Kleinlüder), 36137 Großenlüder
- Tel.: 06650 309 und 06650 319
- Öffnungszeiten: Mi. 17 bis 19 Uhr
- Ansprechpartner: Dieter Helmer, Marita Trüschler

Gemeinde- und Pfarrbücherei Hilders
- Schulstr. 2 (Alte Volksschule), 36115 Hilders
- Tel.: 06681 960843
- Öffnungszeiten: Mi. 15.30 bis 17.30 Uhr, Sa. 10.30 bis12.30 Uhr, jeden 1. Di. 19.30 bis 20.30 Uhr
- Ansprechpartnerinnen: Antonia Wiewecke, Sabine Kämmerer

Pfarr- und Gemeindebücherei Hilders-Batten
- Brunnenstr. 1 (DGH), 36115 Hilders
- Öffnungszeiten: Do. 16.30 bis 18 Uhr
- Ansprechpartnerin: Petra Zentgraf, Tel.: 06681 919219

Pfarr- und Gemeindebücherei Hilders-Simmershausen
- An der Kirche 12 (DGH), 36115 Hilders
- Öffnungszeiten: Mi. 16 bis 17.30 Uhr, So. 12 bis 13.30 Uhr
- Ansprechpartnerinnen: Andrea Dänner, Christina Drott, Heike Weber



Kultur

Gemeindebücherei Hofbieber
Schulweg 5, 36145 Hofbieber
Öffnungszeiten: Di. 16.30 bis 17.30 Uhr
Ansprechpartnerin: Hiltrud Bleuel

Gemeindebücherei Hofbieber-Elters
Kirchweg 1 (alte Schule), 36145 Hofbieber
Öffnungszeiten: Mi, 16.30 bis 17.30 Uhr
Ansprechpartner: Sarah Poppe

Gemeindebücherei Hofbieber-Kleinsassen
Dorfgemeinschaftshaus Kleinsassen
Öffnungszeiten: Do. 17 bis 18 Uhr
Ansprechpartnerin: Christina Grösch

Gemeindebücherei Hofbieber-Langenbieber
Am Kalkwerk 3, 36145 Hofbieber
Öffnungszeiten: Di. 16.30 bis 17.30 Uhr
Ansprechpartnerin: Christine Vogel

Stadtbibliothek Hünfeld
Lindenstr. 8, 36088 Hünfeld, Tel.: 06652 180-183
Öffnungszeiten: Mo. 11. bis 12 Uhr und 16 bis 19 Uhr,
Do. 15 bis 19 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Ingrid Kircher, Evelyn Schönherr,
Gabi Schabel

Gemeindebücherei Kalbach-Mittelkalbach
Hauptstr. 12 (Gemeindeverwaltung), 36148 Kalbach
Tel.: 06655 965426
Öffnungszeiten: Mo. 19 bis 20 Uhr (1. Mo. im Monat),
Mi. 9 bis 10 Uhr, Mi. 16 bis 18 Uhr, Fr. 16 bis 17.30 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Beate Mahr (Tel.: 06655 740893 privat),
Anja Blum, Bianca Riediger, Viktoria Wangelin-Smidt,
Petra Hillenbrand, Ingrid Montry

Gemeindebücherei Kalbach-Niederkalbach
Schlossstr. 6 (Altes DGH), 36148 Kalbach
Öffnungszeiten: Mi. 17 bis 18.30 Uhr
Ansprechpartnerin: NN

Gemeindebücherei Kalbach-Heubach
Zeunfeldstr. 2, 36148 Kalbach, Tel.: 09742 932834
Öffnungszeiten: Di. 17 bis 18 Uhr
Ansprechpartnerin: Vera Ramey

Gemeindebücherei Künzell
Im Hahlfeld 32-36 (im Gemeindezentrum Künzell, Eingang 3),
36093 Künzell, Tel.: 0661 3803144
Öffnungszeiten: Di. und Do. 16.30 bis 18.30 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Martina Schenkel, Sigrid Jestädt

Gemeindebücherei Künzell-Dietershausen
Bergstr. 2, 36093 Künzell
Öffnungszeiten: Do. 18 bis 19 Uhr
Ansprechpartnerin: Frau Maierhof

Gemeindebücherei Künzell-Engelhelms
St. Florian-Str. 1, 36093 Künzell, Tel.: 0661 41713
Öffnungszeiten: Di. 16.30 bis 18 Uhr
Ansprechpartnerin: Claudia Wagner

Gemeindebücherei Künzell-Pilgerzell
Rössengraben 3, 36093 Künzell
Öffnungszeiten: Do. 17 bis 18.30 Uhr, auch in den Ferien
Ansprechpartnerin: Beate Wietzke (Tel.: 0661 33413 privat),
Margarethe Drott

Gemeindebücherei Neuhof
Vinzensstr. 4, 36119 Neuhof, Öffnungszeiten: Fr. 16 bis 18 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Gabriele Emmert, Karin Auth

Gemeindebücherei Nüsttal-Silges
Hellmuthsgraben 5 (DGH), 36167 Nüsttal
Öffnungszeiten: Mi. 17 bis 18 Uhr
Ansprechpartnerin: Petra Göller, (Tel.: 06652 918148 privat)

„Rathausbücherei“ Petersberg
Rathausplatz 1, 36100 Petersberg, Tel.: 0661 6206-57
Öffnungszeiten: Di. 15 bis 18 Uhr, Do. 9 bis 12 Uhr und
16 bis 19 Uhr, Sa. 10 bis 13 Uhr
Ansprechpartnerinnen: Simone Möller, Marlies Witzel
E-Mail: buch@petersberg.de

Kinder- und Jugendbücherei Petersberg-Almendorf
Dorfplatz (im alten Kindergarten), 36100 Petersberg
Öffnungszeiten: Mi. 16 bis 17 Uhr
Ansprechpartnerin: Petra Zentgraf, (Tel.: 0661 62782 privat)

Gemeindebücherei Petersberg-Marbach
Julius-Braun-Str. 1 (Konrad-Trageser-Haus), 36100 Petersberg
Öffnungszeiten: Mo. 17 bis 19.30 Uhr
Ansprechpartnerin: Frau Gemming

Gemeindebücherei Petersberg-Steinau
Von-Giso-Str. 5 (Giso-von-Steinau-Haus), 36100 Petersberg
Tel.: 0661 20699872, Öffnungszeiten: Mi. 17 bis 19 Uhr
Ansprechpartnerin: Frau Heil-Vogt

Gemeindebücherei Rasdorf
Am Anger 32, 36169 Rasdorf, Tel.: 06651 9601-0
Öffnungszeiten: Do. 18 bis 19 Uhr
Ansprechpartnerin: Monika Balzer

Rhön-Bücherei
Marktstr. 9, 36142 Tann, Tel.: 06682 919393
Öffnungszeiten: Mo. 9 bis 12.30 Uhr und 14 bis 18 Uhr,
Mi., Do., Fr. und Sa. 9 bis 13 Uhr
Ansprechpartner: Volker Brinkmann

Stadtbücherei Tann
Am Kalkofen 6 (Eingang Schulstraße-Rhönhalle), 36142 Tann
Öffnungszeiten: Do. 9 bis 10 Uhr und 16 bis 18 Uhr, während
der Fremdenverkehrssaison zusätzlich Mo. 16 bis 17 Uhr
Ansprechpartnerin: Frau Bäuml



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Fotografie

Digitalfotografie für Anfänger

Spiegelreflexkamera u.ä. (z.B. Spiegellose Kameras)

Sind Sie begeistert von Ihrer Digitalkamera, schießen viele Fotos, wissen aber nicht genau, warum einige Ihrer Fotos super, andere aber völlig enttäuschend geworden sind? Die Bedienungsanleitung mit unzähligen Menüpunkten scheint unverständlich, eher ein Buch mit sieben Siegeln!
Wir begleiten Sie auf dem Weg von der Aufnahme bis zum gelungenen Foto. Sie lernen, wie Sie durch den Einsatz unterschiedlicher Brennweiten, gezielter Blenden – oder Zeitwahl oder Aufnahmestandpunkte zu einer gelungenen Bildkomposition gelangen.
Anhand einer grundlegenden Einführung in die Technik digitaler Spiegelreflexkameras sowie der sinnvollen Nutzung der wichtigsten Menüfunktionen wird Ihnen Ihre Kamera zu einem vertrauten Handwerkszeug werden.
Der erste Kurstag findet im Georg-Stieler-Haus statt.
Die weiteren Termine und Unterrichtsorte für die Aufnahmen werden am 1. Kursabend mit den Teilnehmern abgesprochen. Die Termine für die Aufnahmen finden überwiegend am Wochenende statt. Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflexkamera, Objektive, Stativ, evtl. Blitzlicht, Bedienungsanleitung der Kamera sowie Schreibutensilien

18 UE, 55,80 €, **L** Richard Schnura
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5070105 Montag, 2.2.15, 19 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung
Terminabweichungen nach Vereinbarung für Aufnahmen, vorwiegend am Wochenende.



Porträt- und Peoplefotografie für Fotobegeisterte

Menschen abzubilden ist schon immer ein zentrales Thema in der Kunst. In diesem Kurs soll der Bogen vom klassischen Kopfporträt bis hin zur Darstellung der Person im Kontext mit ihrer Umgebung gespannt werden.
Der Kurs richtet sich an alle, die gerne Menschen fotografieren und hieran ihr fotografisches Können entwickeln möchten. Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera (ISO-Belichtungszeit-Blende) sind von Vorteil.
Kursinhalte: Bildgestaltung und Ausflug in die Kunstgeschichtliche, Technische Grundlagen, Umgang mit Licht und Schatten, Fotografieren in Innenräumen und im Freien, Posing und der Umgang mit dem Fotomodell, Einführung in die Studiofotografie), „Sehen lernen“, „Neue Bilder entdecken“ und Besprechung eigener und fremder Bilder, Möglichkeiten digitaler Bildbearbeitung im Rahmen der Porträtfotografie (kleiner Exkurs)
Der nächste Kurs im Herbst 2015 richtet sich dann wieder an Fotografen ohne wesentliche Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: Eigene Kamera, Bedienungsanleitung, leere Speicherkarte.
(Siehe auch Termine im Internet)

15 UE an 4 Tagen, 46,50 €, zzgl. Unterrichtsmaterial ca. 8 €, ggf. Modelhonorar,
L Dr. Ralf Schneider, Christoph Struckmeier
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5070107 Mittwoch, 10.6.15, 18.30 bis 20.45 Uhr
Voranmeldung
(siehe auch Termine im Internet)

Astrofotografie im Sternenpark Rhön – Einsteigerkurs



Ein Blick in das Universum

Die Rhön weist noch Gebiete mit nahezu natürlicher Nachtlandschaft und einem sternenreichen Himmel auf. Dies ist fast einzigartig in Deutschland. Wir wollen diesen mit dem Prädikat „Sternenpark“ ausgezeichneten Naturschatz nutzen und uns mit dem Einstieg in die Astrofotografie beschäftigen. Sie brauchen hierfür lediglich eine geeignete Kamera (digitale Spiegelreflexkamera) und ein Stativ. Wenn Sie auch noch einen Fernauslöser haben, ist das wunderbar. Zur späteren Bearbeitung ist noch das ein oder andere Bildverarbeitungsprogramm notwendig.
Mit einer theoretischen Einführung und der oben genannten Ausrüstung, kann man schon recht gute Sternbilder aufnehmen, Strichspuraufnahmen machen und auch Videos über eine Nacht erstellen.

1. Termin:03.03.2015, 20 bis 21.30 Uhr, Fulda; Georg-Stieler-Haus – Theorie
2. Termin:10.03.2015, 20 bis 22.15 Uhr, Poppenhausen – Theorie und praktische Übungen (abhängig vom Wetter)
3. Termin:31.03.2015, 20 bis 21.30 Uhr, Fulda; Georg-Stieler-Haus – Auswertung und Bearbeitung der Aufnahmen, Erstellen von Strichspuraufnahmen und Nachtvideos aus dem gesammelten Material.

Bitte mitbringen: Kameraausrüstung und eigenes Notebook (wenn vorhanden)

7 UE an 3 Tagen, 21,70 €, **L** Werner Klug
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK5070110 Dienstag, 3.3.15, 20 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung
(siehe auch Termine im Internet)





Malen, Zeichnen, Drucken

Kalligrafie – Schnupperwochenende
Lernen Sie die Kunst der schönen Schrift kennen. An diesem Wochenende wird Ihnen die Schrift „Humanistische Kursive“ vorgestellt, eine runde und elegante Urkundenschrift aus dem Jahr 1440. Gestalten Sie mit Bandzugfeder und Tinte schöne Glückwunschkarten und Sinnsprüche. Im Mittelpunkt stehen verzierte Buchstaben und schwungvolle Bögen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Bandzugfeder 3 mm, Federhalter, Tusche, Tinte, karierter Block, kleiner Block, Zeitungen, Reinigungstücher
Kalligrafiebedarf kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

16 UE an 2 Tagen, 62,40 €, **L** Simone Kirsch
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK2050111 Freitag, 20.2.15, 17.30 bis 21.15 Uhr und Samstag, 21.2.15, 9.30 bis 17.45 Uhr
Voranmeldung

Kalligrafie, die Kunst der schönen Schrift
Kalligrafie ist die Kunst der schönen Schrift. Dabei schreibt man normalerweise mit der Feder. In diesem Kurs werden wir jedoch den Spitzpinsel ausprobieren. Der interessante Wechselstrich eines Pinsels ermöglicht ein harmonisches und kontrastreiches Schriftbild. So können wir schwungvolle Schriftbilder und Karten gestalten. Das besondere bei der Pinselkalligrafie ist, dass die Buchstaben eine völlig neue Form erhalten, denn anders als mit der steifen Feder sind die Pinselhaare flexibel und somit spontane Bewegungen möglich und wir können mit spannenden Farbverläufen experimentieren. Die Pinselkalligrafie klingt schwieriger, als es ist. Der Kurs richtet sich deshalb an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.
Bitte mitbringen: Spitzpinsel Nr. 2,4 und 6, Aquarellfarben (Kasten oder 2-3 Tuben), alternativ Tinte oder Wassermalfarben, Palette zum Mischen, Wasserglas, weißes Übungspapier A3, Aquarellpapier A4 oder A3, Küchenrolle, Teetasse, Zeitungen

30 UE an 10 Tagen, 93 €, **L** Simone Kirsch
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK2050112 Montag, 9.2.15, 18.30 bis 20.45 Uhr

Kalligrafie – Karten
In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit der kalligrafischen Gestaltung von Karten. Lernen Sie die Kunst des schönen Schrift“ kennen. Wir werden mit der Bandzugfeder, Spitzfeder und der Plakatfeder schreiben und unserer Glückwunschkarten mit Schnörkel und Schwüngen verzieren. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Bandzugfeder 2 mm und 2,5 mm, Federhalter, Spitzfeder, Plakatfeder, Pelikan Scribtol 30ml Flasche, farbige Tinte, kariertes Papier, blanko Karten, Schere, Lineal, Bleistift, Buntstifte, Zeitungen, Küchenrolle. Kalligrafie-Material können Sie auch bei der Kursleiterin erwerben.

10 UE an einem Tag, 39 €, **L** Simone Kirsch
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK2051611 Samstag, 18.4.15, 9.30 bis 17 Uhr
Voranmeldung

Acrylmalerei – Strukturen unter Wachs
Strukturierte Untergründe oder Collagen werden stellenweise mit Wachs überzogen und
weitergestaltet- geritzt, gefärbt, wieder aufgebrochen …
Es entstehen überwiegend abstrakte Bilder auf starkem Papier oder Leinwand mit unglaublicher Tiefe.
Hinweis: Alte, bereits bemalte Leinwände oder Papiere eignen sich besonders gut als Ausgangspunkt und können überarbeitet werden!!!
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Borstenpinsel , Haushaltsschwamm, Mallappen , evtl. alter Fön, Müllsack zum Abdecken des Tisches, Malerband , fleckentolerante Kleidung, starker Zeichenkarton (mindestens A 2 und größer) oder Leinwand ab 50cm x 70cm, Bleistifte, Buntstifte, alte Schere oder Radiernadel zum Herauskratzen, Collagematerial (Zeitungen, handschriftliche Texte, Notenblätter usw.)
Sämtliche Arbeitsmaterialien können bei der Kursleitung für 4,50 € erworben werden.(Leinwände und Zeichenkarton extra!)

8 UE an einem Tag, 31,20 €, 🚹 6, **L** Monika Trautwein
Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
► VK2050120 Samstag, 14.3.15, 9.30 bis 15.30 Uhr
Voranmeldung

Akademische Ölmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähere Informationen auch unter:
www.Kasakow-Kunstmalerei.de
Grundausstattung für Ölmalerei: Ölmalfarben, Malmittel, Pinselsortiment, Malplatten (30x40cm und 40x50cm), Malpalette (aus Holz oder Plastik), Palettenstecker oder Dose, Malmesser, Pinselreiniger
Zusätzlich: transportable Staffelei (falls vorhanden), Lappen und Arbeitskleidung

Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
32 UE an 8 Tagen, 99,20 €, **L** Sergej Kasakow
► VK2050122 Dienstag, 3.2.15, 18.30 bis 21.30 Uhr

56 UE an 14 Tagen, 173,60 €, **L** Sergej Kasakow
► VK2050123 Dienstag, 14.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr

Akademische Öl- und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähere Informationen auch unter:
www.Kasakow-Kunstmalerei.de
39 UE an 13 Tagen, 120,90 €, **L** Sergej Kasakow
Bad Salzschlirf; Kulturbahnhof
► VK2050224 Montag, 13.4.15, 19 bis 21.15 Uhr

Akademische Öl- und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähere Informationen auch unter:
www.Kasakow-Kunstmalerei.de.
Grundausstattung für Ölmalerei: Ölmalfarben, Malmittel, Pinselsortiment, Malplatten (30x40cm und 40x50cm), Malpalette (aus Holz oder Plastik), Palettenstecker oder Dose, Malmesser, Pinselreiniger
Grundausstattung für Aquarellmalerei: Aquarellblock DIN A3, Aquarellfarben (mind. 12 verschiedene), Aquarellpinsel (verschiedene Stärken), Bleistifte F und H, Haushaltspapier, Tesa-Krepp-Rolle, Glas oder Dose für Wasser.
Zusätzlich: transportable Staffelei (falls vorhanden), Lappen und Arbeitskleidung

32 UE an 8 Tagen, 99,20 €, **L** Sergej Kasakow
Flieden; Funktionsgebäude im Stadion
► VK2050920 Donnerstag, 5.2.15, 18.30 bis 21.30 Uhr

Akademische Öl- und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähere Informationen auch unter:
www.Kasakow-Kunstmalerei.de.
Grundausstattung für Ölmalerei: Ölmalfarben, Malmittel, Pinselsortiment, Malplatten (30x40cm und 40x50cm), Malpalette (aus Holz oder Plastik), Palettenstecker oder Dose, Malmesser, Pinselreiniger
Grundausstattung für Aquarellmalerei:
Aquarellblock DIN A3, Aquarellfarben (mind. 12 verschiedene), Aquarellpinsel (verschiedene Stärken), Bleistifte F und H, Haushaltspapier, Tesa-Krepp-Rolle, Glas oder Dose für Wasser.
Zusätzlich: transportable Staffelei (falls vorhanden), Lappen und Arbeitskleidung

52 UE an 13 Tagen, 161,20 €, **L** Sergej Kasakow
Flieden-Struth; DGH
► VK2050921 Donnerstag, 16.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr

Malen in Öl für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie die geheimnisvolle Technik der Ölmalerei. Bei freier Motivwahl soll jeder seinen Stil ausprobieren. (z. B. Erstellung einer Collage als Vorlage für das spätere Ölbild, interessante Mischtechnik mit Aquarell- und Ölfarben, Portraits, Blumen, Stillleben).
Anfänger lernen hier zunächst die Grundlagen der Ölmalerei kennen und werden langsam Schritt für Schritt in die Faszination des „Öl"-malens eingeführt von der Skizze bis zum vollendeten Bild.
Den Fortgeschrittenen werden neue Tricks und kleine Kniffe gezeigt um das Ölgemälde noch perfekter abzuschließen. Von zarter Lasur bis pastosem Farbauftrag ist alles möglich.
Bitte mitbringen: Ölmalfarben, Malmittel (Balsam-Terpentinöl), Leinwand, Ölmalpinsel, Pinselreiniger, Palette, Aquarellstift, Arbeitskleidung, Lappen, verschiedene Motive (z. B. Fotos)

24 UE an 6 Tagen, 74,40 €, 🚹 8, **L** Halina Kraft
Bad Salzschlirf; Kulturbahnhof
► VK2050223 Dienstag, 3.3.15, 19 bis 22 Uhr Voranmeldung

Öl- und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähere Informationen auch unter:
www.Kasakow-Kunstmalerei.de
21 UE an 7 Tagen, 65,10 €, **L** Sergej Kasakow
Bad Salzschlirf; Kulturbahnhof
► VK2050221 Montag, 2.2.15, 19 bis 21.15 Uhr

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs befassen wir uns mit verschiedenen Aquarell-Maltechniken: Lasurtechnik, Nass-in-Nass und die Kombination verschiedener Techniken. Sie können die Motive nach Ihrer eigenen Wahl aussuchen, z.B. Landschaft, Stillleben, Blumenmotive.
Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität und die vielen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei.
Bitte mitbringen: Skizzenblock A3 und Aquarellblock A4, Spitzer, Bleistift B2 und B4, Radiergummi, Aquarellfarben, Pinsel (verschiedene Stärken), Palette (Kunststoff) oder Teller, Wasserbecher, Küchenrolle, Tesa oder Wäscheklammern, Tischdecke.

12 UE an 2 Tagen, 37,20 €, 🚹 9, **L** Svitlana Möller
Hosenfeld; Vogelsbergschule
► VK2051520 Samstag, 9.5.15, 12 bis 16.30 Uhr
Voranmeldung



Kultur

Grundkurs Aquarellieren für Senioren 60+ (ohne Vorkenntnisse) – WES

Wollten Sie es nicht schon immer einmal ausprobieren? Ihre künstlerische Ader entdecken? Warum nicht jetzt? In diesem Kurs werde ich Sie mit den wichtigsten Grundtechniken der Aquarellmalerei vertraut machen. Sie werden erstaunt sein, wie viel Freude das Aquarellieren macht, wenn man ein paar Regeln kennt.
Wir beschäftigen uns nacheinander mit den verschiedenen Aquarelltechniken und werden die jeweils anschließenden Übungen gemeinsam Schritt für Schritt durchführen. So steigern Sie langsam und nachvollziehbar Ihre Fähigkeiten und entwickeln zunehmend auch ein Gespür für harmonische Farbkompositionen. Am Ende des Kurses werden Sie ein „vorzeigbares" Aquarell mit nach Hause nehmen können.
Bitte mitbringen: Aquarellblock (Feinkorn, Größe 30x40 cm), Aquarellfarben, Pinsel Nr. 2 und Nr. 24 (Rundspitz), Bleistift B oder HB, 3 Gläser für Wasser, 2 weiße Teller zum Farben mischen, Papiertaschentücher, 1 Haarföhn

20 UE an einem Wochenende, 62 €, 🚹 8,
L Madleen Adrian-Mohr
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK2050116 Freitag, 12.6.15, 15 Uhr bis
Sonntag, 14.6.15, 18.15 Uhr Voranmeldung

Aquarellstudien nach der Natur für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen

Sie werden die Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten kennen lernen, die beim künstlerischen Gestalten nach der Natur entscheidend sind. Wie findet man ein Motiv, wie legt man den Ausschnitt fest und welchen Einfluss hat die Perspektive auf die Wirkung des Bildes?
Wir beginnen mit dem bewussten Sehen, wenden uns dann Schritt für Schritt dem strukturellen Aufbau zu, um dann die aquarelltechnische Umsetzung zu gestalten. Es ist immer wieder ein Erlebnis, ein Stück Natur in Aquarellfarben einzufangen.
Bitte mitbringen:
Motivsucher (Ausschnitt ca. 6x9 cm), kleiner Skizzenblock, Bleistifte HB und B, 2 Aquarellblöcke (1x fein, 1x rau, rundum geleimt) Größe beliebig, Knetradiergummi, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Utensilien für Wasser, Palette, Lappen und Papiertaschentücher, Klapp-/Campingstuhl, kleiner Klapptisch oder Staffelei

20 UE an 3 Tagen, 62 €, 🚹 8, **L** Madleen Adrian-Mohr
Eichenzell; Schlosspark Fasanerie (Adolfseck)
▶ VK2050716 Freitag, 10.7.15, 15 bis 19.30 Uhr
Samstag, 11.7.15, 13 bis 18.15 Uhr
Sonntag, 12.7.15, 13 bis 18.15 Uhr
Voranmeldung

Landschaften zeichnen und malen

Das Thema der Landschaft wird unter vielerlei Aspekten immer wieder umkreist. Dabei finden Materialien wie Bleistift, Kreide, Tusche, Aquarell u. a. Anwendung.
Anfänger werden mit dem Grundsätzlichen, wie Strukturen, Luft- und Farbperspektive u. ä. vertraut gemacht. Fortgeschrittene erhalten Themen-Angebote verschiedener Schwierigkeitsgrade und finden Unterstützung bei der Umsetzung eigener Ideen und Vorstellungen.
Benötigtes Material wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.

30 UE an 10 Tagen, 93 €, **L** Bernd Baldus
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
▶ VK2050125 Dienstag, 3.2.15, 19.30 bis 21.45 Uhr

Bad Salzschlirf; Kulturbahnhof
▶ VK2050222 Mittwoch, 4.2.15, 10 bis 12.15 Uhr
Voranmeldung

12 UE an 3 Tagen, 37,20 €, **L** Bernd Baldus
Tann; Eberhardschule
▶ VK2052521 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 21 Uhr Voranmeldung

Porträtzeichnen mit Bleistift und Kohle für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie das Zeichnen von Porträts mit Bleistift und Kohle. Wir erarbeiten uns die Charakteristik und den konstruktiven Aufbau der Proportionen des Kopfes sowie der Gesichtszüge. Sie werden schon nach kurzer Zeit erstaunt sein über Ihre eigenen Erfolge.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier und Malblock A3 und A4, Bleistifte 2B, 4B, 6B, Radiergummi, Spitzer, Kohle, Küchenrolle, Tesa oder Wäscheklammern, Haarspray und Tischdecke

12 UE an 2 Tagen, 37,20 €, 🚹 8, **L** Svitlana Möller
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK2050128 Samstag, 18.4.15, 12 bis 16.30 Uhr
Voranmeldung

Porträtzeichnen mit Bleistift und Kohle für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie das Zeichnen von Porträts mit Bleistift und Kohle. Wir erarbeiten uns die Charakteristik und den konstruktiven Aufbau der Proportionen des Kopfes sowie der Gesichtszüge. Sie lernen Technik und Gestaltung mit Linien, Strichen, Schraffuren, Licht und Schatteneffekte kennen und kommen schnell zu beeindruckenden Ergebnissen.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier oder Malblock A3 und A4, Bleistifte 2B, 4B, 6B, Radiergummi, Spitzer, Kohle, weiße Kreide, Küchenrolle, Haarspray und Tischdecke.

12 UE an 2 Tagen, 37,20 €, 🚹 8, **L** Svitlana Möller
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK2050129 Samstag, 6.6.15, 12 bis 16.30 Voranmeldung



Dekorative Malerei
20 UE, 62 €, **L** Horst Happel
Ehrenberg-Wüstensachsen; Grundschule
► VK2050621 Dienstag, 3.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Radierwerkstatt für Anfänger und Fortgeschrittene
Anfänger lernen in diesem Kurs die Arbeitsschritte und Möglichkeiten der Radierung kennen (Kaltnadel, Strichätzung, Aquatinta). Fortgeschrittene erweitern ihre handwerklichen Fertigkeiten durch Techniken wie Mezzotinto, Vernis mou, Zuckertusche oder verschiedene Arten der Farbradierung.
Im ersten Teil des Kurses besteht die Möglichkeit, den Umgang mit neuartigen, gesundheitsfreundlichen Deckschichten auf Acrylbasis zu erlernen, mit denen alle traditionellen Radier-Ätztechniken durchgeführt werden können.

30 UE an 10 Tagen, 93 €, **L** Heidi Rosenboom, Bernd Baldus
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK2050132 Dienstag, 3.2.15, 16.30 bis 18.45 Uhr

Kreatives Träumen mit Enkaustik, der Wachsmalerei
(Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren)
Was ist Enkaustik? Die Maltechnik Enkaustik fällt völlig aus dem gewohnten Rahmen. Statt mit Pinsel oder Malstift wird hier heißflüssige Wachsfarbe mit einem Maleisen oder einer Malspachtel aufgetragen.
Die Ergebnisse sind ungewöhnlich und lassen selbst Ungeübte staunen: Sagenhaft leuchtende Farben und Strukturen, die als Glückwunschkarte, abstrakte Bilder auf Papier oder Leinwand eingesetzt werden können.
Mit ein bisschen Fantasie und Mut zum Experimentieren entstehen außergewöhnliche Exponate. Sie werden begeistert sein! Bitte mitbringen: Maleisen (wenn vorhanden), Küchenpapierrolle, Nylonstrumpf, Schere, Klebestift
Maleisen ausleihen: 2 €, Materialkosten: 2,50 €

6 UE an einem Tag, 23,40 €, 🚹 6, **L** Monika Trautwein
Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
► VK2050137 Samstag, 25.4.15, 9.30 bis 14 Uhr
Voranmeldung



Künstlerisches Experimentieren für Erwachsene – mit und ohne Vorkenntnisse
Locker-experimentelle Aufgabenstellungen ermöglichen zunächst ein Kennenlernen des Materials. Je nach Vorlieben werden Techniken in Acryl, Gouaché, Aquarell, Bleistift, Kohle und Kreiden vorgestellt, ausprobiert und verinnerlicht. Ganz persönliche und ausdrucksstarke Werke entstehen. Alle Materialien werden bereitgestellt.
Bitte mitbringen: Malkittel

18 UE an 6 Tagen, 55,80 €, zzgl. ca. 15 € Materialkosten, 🚹 8, **L** Gudrun Gärtner – Burghaun-Steinbach; Atelier/Malraum des Dozent, Hünfelder Str. 20
► VK2050321 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 21.15 Uhr
Voranmeldung

Künstlerisches Experimentieren für Kinder ab 6 Jahren
Ganz spielerisch werden unterschiedlichste Techniken in Acryl-, Aquarell- und Gouaché-Farben vorgestellt und ausprobiert. Kreativ sein wird so erstaunlich leicht möglich. Bemerkenswerte Endergebnisse sind auf jeden Fall sicher.
Bitte mitbringen: Malkittel

18 UE an 6 Tagen, 55,80 €, zzgl. ca. 7 € Materialkosten, 🚹 8, **L** Gudrun Gärtner – Burghaun-Steinbach; Atelier/Malraum des Dozent, Hünfelder Str. 20
► VK2050322 Freitag, 6.2.15, 15 bis 17.15 Uhr
Voranmeldung

„Heckswerkstatt" für Kinder (von 7 bis 12 Jahren) in den Osterferien
Kunst macht Spaß! Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne künstlerisch und kreativ schaffen: Gemeinsam malen und gestalten. Mit einigen Tipps in der Anleitung können dabei schöne Kunstwerke in den verschiedensten Techniken entstehen. Aus facettenreichen Ein- bis Zweitagesprojekten resultieren vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten in Materialien, Farben und Formen. Von Meisterwerken inspiriert – der Fantasie freien Lauf lassen.
Bitte mitbringen: Schulmäppchen, Schere, Papierkleber, Kittel

12 UE an 3 Tagen, 37,20 €, zzgl. ca. 4,50 € Materialkosten, **L** Melanie Möller – Eiterfeld; Grundschule
► VK2050801 Montag, 30.3.15 bis Mittwoch 1.4.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

„Kleckswerkstatt" für Kinder (von 7 bis 12 Jahren) in den Sommerferien
Bitte mitbringen: Schulmäppchen, Schere, Papierkleber, Kittel
20 UE an 5 Tagen, 62 €, zzgl. ca. 7,50 € Materialkosten, **L** Melanie Möller – Eiterfeld; Grundschule
► VK2050802 Montag, 17.8.15 bis Freitag 21.8.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Keramik – Plastisches Gestalten

Kreativ-Kurs in den Osterferien für Kinder

Töpfern, Malen, Arbeiten mit Speckstein, Holz, u.a.
16 UE an 4 Tagen, 49,60 €, zzgl. ca. 6-15 € Materialkosten nach Verbrauch, **L** Gesine Klinkert
Gersfeld; Maiersbach 11, Märchenscheune
► VK2061003 Dienstag, 7.4.15, 9 bis 12 Uhr Voranmeldung
4. Kurstag zum Glasieren wird noch vereinbart.

Kreativ-Kurs in den Sommerferien für Kinder

Töpfern, Malen, Arbeiten mit Speckstein, Holz, u.a.
16 UE an 4 Tagen, 49,60 €, zzgl. ca. 6-15 € Materialkosten nach Verbrauch, **L** Gesine Klinkert
Gersfeld; Maiersbach 11, Märchenscheune
► VK2061004 Montag, 27.7.15 bis Donnerstag 30.7.15 jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung
4. Kurstag zum Glasieren wird noch vereinbart.

Töpfern für Kinder in den Osterferien ab 7 Jahren

Bitte mitbringen: Schürze oder Malkittel, evtl. kleines Frühstück
16 UE an 4 Tagen, 49,60 €, zzgl. 18 € Material- und Brennkosten, 🚹 10, **L** Christel Hörstermann – Künzell-Dirlos; Werkstatt KL, Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37
► VK2061802 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15 jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Töpfern für Kinder in den Sommerferien (ab 7 Jahren)

Bitte mitbringen: Schürze oder Malkittel, evtl. kleines Frühstück
20 UE an 5 Tagen, 62 €, zzgl. ca. 22 € Material- , Brenn- und Glasurkosten, 🚹 10, **L** Christel Hörstermann – Künzell-Dirlos; Werkstatt KL, Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37
► VK2061805 Montag, 3.8.15 bis Freitag 7.8.15 jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Töpfern für den Sommer für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Schürze
12 UE an 3 Tagen, 37,20 €, zzgl. Material- , Brenn- und Glasurkosten, 🚹 8, **L** Christel Hörstermann – Künzell-Dirlos; Werkstatt KL, Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37
► VK2061803 Samstag, 18.4.15, 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Modellieren in Ton für Erwachsene

10 UE, 31 €, zzgl. ca. 10-40 € Materialkosten nach Verbrauch, **L** Gesine Klinkert – Gersfeld; Maiersbach 11, Märchenscheune
► VK2061010 Donnerstag, 11.6.15, 19.30 bis 21 Uhr Voranmeldung

Töpfern am Sonntag für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs findet sonntags von 11 bis 16 Uhr statt. Die Termine werden in der Vorbesprechung festgelegt.
Vorbesprechung am 23.02.2015 ab 19 Uhr.
Der Kurs beinhaltet: 2 x Töpfern, 2-3 Wochen Trocken- bzw. Brennpause, 1x Glasieren.

20 UE an 3 Tagen, 62 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, 🚹 10, **L** Erika Frietsch
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK2061601 Montag, 23.2.15, 19 bis 19.45 Uhr

Gartenkeramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Vogeltränke, Rosenkugeln, „Zaungucker“, Pflanzgefäße; das sind nur ein paar Beispiele, wie Sie Ihren Garten verschönern, bzw. interessanter gestalten können
Bitte mitbringen: Schürze

8 UE an einem Tag, 24,80 €, zzgl. Material- , Brenn- und Glasurkosten nach Verbrauch, 🚹 8, **L** Christel Hörstermann
Künzell-Dirlos; Werkstatt KL, Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37
► VK2061801 Samstag, 28.2.15, 10 bis 16 Uhr Voranmeldung

Gartenkeramik – WES

Die Natur bietet viele Strukturen, die wir in Ton abbilden wollen. Durch frostfestes Brennen können unsere Kunstwerke auch im Winter schöne Akzente in unserem Garten setzen. Ideen werden vorgestellt. Am 1. Kursabend, 26.03. findet lediglich eine Vorbesprechung statt.
Kursdaten: Freitag, 27.3. von 19 bis 22 Uhr,
Samstag, 28.3. und Sonntag, 29.3.
jeweils von 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr,
Abholung: Freitag, 5.6. von 19 bis 20 Uhr.
1. Kursabend Vorbesprechung (45 min.), Materialbesprechung

23 UE an 5 Tagen, 89,70 €, zzgl. ca.13 € Materialkosten, 🚹 6, **L** Bernadette Wrana – Hofbieber-Kleinsassen; Kunststation
► VK2061401 Donnerstag, 26.3.15, 19 bis 19.45 Uhr Voranmeldung



Gartenkeramik mit Beleuchtung – WES

NEU

Kugeln in schönen Mustern durchbrochen, können sehr schöne Lichtakzente im Garten sein. 6 mit Kerzen in klein oder LEDs, Solar u.a. in groß. Natürlich können die Formen frei gewählt werden, vieles ist möglich. Ideen werden besprochen. Am 1. Kursabend, 18.06. findet lediglich eine Vorbesprechung statt.
Kursdaten: Freitag, 19.6. von 19 bis 22 Uhr, Samstag, 20.6. und Sonntag, 21.6. jeweils von 9 bis12 Uhr und 13 bis 16 Uhr, Abholung: Freitag, 3.7. von 19 bis 20.30 Uhr.
1. Kursabend Vorbesprechung (45 min.), Materialbesprechung

23 UE an 5 Tagen, 89,70 €, zzgl. ca.13 € Materialkosten, 🚹 6, **L** Bernadette Wrana – Hofbieber-Kleinsassen; Kunststation
► VK2061402 Donnerstag, 18.6.15, 19 bis 19.45 Uhr
Voranmeldung

Keramik nach der Natur (mit Blättern, Gräsern und anderen Naturstoffen)

Bitte mitbringen: Schürze
8 UE an einem Tag, 24,80 €, zzgl. Material- , Brenn- und Glasurkosten nach Verbrauch, 🚹 8, **L** Christel Hörstermann
Künzell-Dirlos; Werkstatt KL, Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37
► VK2061804 Samstag, 9.5.15, 10 bis 16 Uhr
Voranmeldung

Aufbaukeramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Vorbesprechung: 23.02.2015 von 19 bis 19.45 Uhr
Kurs findet im Zeitraum 23.2.15 bis 27.4.15 wie folgt statt:
3 x Töpfern, 3 Wochen Trocken- bzw. Brennpause,
2 x Glasieren
Die Termine werden in der Vorbesprechung festgelegt.

20 UE an 5 Tagen, 62 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, 🚹 10, **L** Erika Frietsch
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK2061602 Montag, 23.2.15, 19 bis 22 Uhr

Die Geschenkidee!
Der Gutschein für einen Kurs Ihrer Wahl.



Werken und Basteln

Silberschmuck – mal anders

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, das erlaubt die Silberclay Modelliermasse.
Mit Silberclay kann man schnell unikatartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen.
Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich so einfach wie Ton verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke sogar geeignete Steine, verschiedene Glassorten, Sterlingsilber einarbeiten. Dieser Kurs ist hervorragend für AnfängerInnen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.
Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Schere

10 UE an einem Tag, 31 €, Materialkosten: Material ist vorhanden und wird je nach Verbrauch abgerechnet.
Ein kleines Schmuckstück kostet etwa 30 €,
Die Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug beträgt: 5 €, 🚹 10, **L** Cilmara De Oliveira
Fulda; vhs-Haus, Gallasiniring 30
► VK2060121 Sonntag, 10.5.15, 9 bis 17 Uhr Voranmeldung

Goldschmieden für Kinder (ab 10 Jahren) in den Osterferien

Schmuck & Accessoires aus Metall

Unter Anleitung der Gold- und Silberschmiedemeisterin Carmen Zabicki lernen die Kinder Sägen, Feilen und Biegen, um mit diesen Grundtechniken des traditionellen Goldschmiedehandwerks eigene Ideen in Schmuck und Accessoires wie z.B. Ringe, Anhänger, Lesezeichen, Schlüsselanhänger etc. herzustellen.
Gearbeitet wird mit Messing und Kupfer, Blechen und Drähten sowie mit Lederbändern, Glassteinen und buntem Acrylglas.
Fragen zum Kursinhalt können an goldschmieden@schmuck-schmiede-fulda.de gerichtet werden.
Bitte mitbringen: Kittel/Schürze zum Schutz der Kleidung

8 UE an 2 Tagen, 31,20 €, zzgl. 10 € Materialkosten für Metall, Schlüsselringe, Lederbänder, etc., 🚹 8,
L Carmen Zabicki
Fulda; Schmuck Schmiede Fulda, Petersgasse 9
► VK2060123 Montag, 30.3.15 und Dienstag, 31.3.15 jeweils 10 bis 13 Uhr Voranmeldung

www.facebook.de/vhs.fulda

www.vhs-fulda.de

Goldschmieden für Kinder (ab 10 Jahren) in den Sommerferien

Schmuck & Accessoires aus Metall

Unter Anleitung der Gold- und Silberschmiedemeisterin Carmen Zabicki lernen die Kinder Sägen, Feilen und Biegen, um mit diesen Grundtechniken des traditionellen Goldschmiedehandwerks eigene Ideen in Schmuck und Accessoires wie z.B. Ringe, Anhänger, Lesezeichen, Schlüsselanhänger etc. herzustellen.
Gearbeitet wird mit Messing und Kupfer, Blechen und Drähten sowie mit Lederbändern, Glassteinen und buntem Acrylglas. Fragen zum Kursinhalt können an goldschmieden@schmuck-schmiede-fulda.de gerichtet werden.
Bitte mitbringen: Kittel/Schürze zum Schutz der Kleidung

8 UE an 2 Tagen, 31,20 €, zzgl. 10 € Materialkosten für Metall, Schlüsselringe, Lederbänder, etc., 🚹 8,
L Carmen Zabicki
Fulda; Schmuck Schmiede Fulda, Petersgasse 9
▶ VK2060124 Montag, 27.7.15 und Dienstag, 28.7.15 jeweils 10 bis 13 Uhr Voranmeldung

Gold- und Silberschmieden – Intensivkurs

Vom Entwurf bis zum fertigen Stück

In diesem Kurs gestalten und fertigen Sie sich Ihren eigenen Unikatschmuck unter Anleitung der Gold- und Silberschmiedemeisterin und staatlich geprüften Gestalterin.
Nach einer Vorstellung verschiedener Materialien, Modelle und Techniken, können Sie zunächst Ideen sammeln und skizzieren. In der Gruppe werden dann die ersten Entwürfe besprochen und perfektioniert. Danach wird der gewählte Entwurf in gewünschtem Material und Maß geplant um diesen am zweiten Tag in die Tat umzusetzen.
Mit Liebe zum Detail und Interesse an traditioneller Handwerkskunst, werden Sie am Ende des Kurses eine kleine Schmuckreihe oder ein raffiniertes Schmuckunikat präsentieren können. Fragen zum Kursinhalt können an goldschmieden@schmuck-schmiede-fulda.de gerichtet werden.
Bitte mitbringen: Kittel/Schürze zum Schutz der Kleidung

12 UE an 2 Tagen, 46,80 €, zzgl. Materialkosten (je nach Verbrauch), 🚹 6, **L** Carmen Zabicki
Fulda; Schmuck Schmiede Fulda, Petersgasse 9
▶ VK2060127 Freitag, 20.2.15, 16 bis 20.30 Uhr Voranmeldung
▶ VK2060128 Freitag, 3.7.15, 16 bis 20.30 Uhr Voranmeldung

Papierschöpfen und -gestalten für Anfänger

Schon einmal selbst Papier hergestellt?
In dieser Werkstatt erlernen Sie die Grundtechnik dieses uralten Handwerks, erproben selbst die Gestaltungsvielfalt und die nahezu unerschöpflichen Ausdrucksmöglichkeiten. Aus Altem Neues schöpfen und eigene Kreationen entstehen lassen. Zufallsprodukte oder planvoll gestaltete Objekte machen jedes Papier zu einem wertvollen Einzelstück. Die selbst geschöpften Papiere eignen sich zum Anfertigen von Mappen, Glückwunschkarten, Bildern usw.. Im Kurs erhalten Sie weitere Anregungen zur Weiterverarbeitung.
Bitte mitbringen: saugfähige, am besten flauschige Baumwolltücher oder Spültücher, Haushaltstücher usw., evtl. getrocknete Gräser, Blätter, frische Blüten, dicke Paketschnur, Schere, altes Badetuch

9 UE an einem Tag, 35,10 €, zzgl. ca. 3,50 € Materialkosten, 🚹 6, **L** Monika Trautwein – Hofbieber-Kleinsassen; Kunststation
▶ VK2061431 Samstag, 13.6.15, 9.30 bis 16.15 Uhr Voranmeldung

Korbflechten aus Weide

Sie lernen verschiedene Flechttechniken mit Weidenruten und werden mit der Materialbeschaffung (Weidenschnitt) vertraut gemacht. Erarbeitet werden große und kleine Körbe in verschiedenen Formen.
Bitte mitbringen: Weiden (frisch, 8 Tage angetrocknet), scharfes Messer, Rosenschere

20 UE an 5 Tagen, 62 €, 🚹 10, **L** Franz-Karl Traud
Hünfeld-Mackenzell; Grundschule
▶ VK2121611 Dienstag, 3.2.15, 19 bis 22 Uhr

Textiles Gestalten

Feriennähkurs für Kids (ab 10 Jahren) in den Osterferien

1. Kurstag nur Vorbesprechung.
Kurstage: 30.3. bis 1.4.15 jeweils von 10 bis 15 Uhr.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähutensilien, Stoffe
Am 1. Kurstag findet nur eine Vorbesprechung statt!

21 UE an 4 Tagen, 65,10 €, 🚹 8, **L** Andrea Dücker
Nüsttal-Gotthards; DGH
▶ VK2142120 Dienstag, 24.3.15, 19.30 bis 20.15 Uhr Voranmeldung

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Nähmaschine
40 UE an 10 Tagen, 124 €, 🚹 8, **L** Silvia Herbert-Jost
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK2140120 Mittwoch, 4.2.15, 8.45 bis 11.45 Uhr
▶ VK2140121 Montag, 2.2.15, 8.45 bis 11.45 Uhr



Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Nähmaschine
20 UE an 5 Tagen, 62 €, 🚹 8, **L** Silvia Herbert-Jost
Hofbieber; Gemeindezentrum
▶ VK2141420 Donnerstag, 5.2.15, 19 bis 22 Uhr

Zuschneiden und Nähen
40 UE an 10 Tagen, 124 €, 🚹 8, **L** Lioba Klee
Hünfeld-Großenbach; DGH
▶ VK2141622 Mittwoch, 4.2.15, 9 bis 12 Uhr
▶ VK2141623 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 22 Uhr

Zuschneiden und Nähen
40 UE an 10 Tagen, 124 €, 🚹 8, **L** Ingeborg Brokamp
Künzell; Don-Bosco-Schule
▶ VK2141820 Mittwoch, 4.3.15, 18 bis 21 Uhr
▶ VK2141821 Donnerstag, 5.3.15, 18 bis 21 Uhr

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
40 UE an 10 Tagen, 124 €, 🚹 8, **L** Irmgard Meyer
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK2141620 Dienstag, 10.2.15, 9 bis 12 Uhr

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
1. Kurstag nur Vorbesprechung (45 Min.)
Bitte mitbringen: Nähmaschine (ab 2. Kurstag)
24 UE an 8 Tagen, 74,40 €, 🚹 8, **L** Monika Otterbein
Dipperz; Grundschule
▶ VK2140401 Dienstag, 3.2.15, 19 bis 21.30 Uhr

Eichenzell; von-Galen-Schule
▶ VK2140701 Mittwoch, 4.2.15, 18.30 bis 21 Uhr

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör
20 UE an 5 Tagen, 62 €, 🚹 8, **L** Andrea Dücker
Nüsttal-Gotthards; DGH
▶ VK2142121 Mittwoch, 25.2.15, 19 bis 22 Uhr

Nähen inkl. Möglichkeit von Änderungen für Anfänger und Fortgeschrittene
40 UE an 10 Tagen, 124 €, 🚹 8, **L** Irmgard Meyer
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK2141621 Dienstag, 10.2.15, 14 bis 17 Uhr

Schicke Mode selbst genäht für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Schere, Stoffe
40 UE an 10 Tagen, 124 €, 🚹 10, **L** Andrea Dücker
Eiterfeld; Lichtbergschule
▶ VK2140820 Donnerstag, 5.2.15, 19 bis 22 Uhr

Modezeichnen für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Mode – eine Welt, die polarisiert und zugleich fasziniert.
Eine erfahrene Designerin zeigt den Teilnehmern, wie Sie Ihre eigenen Ideen zu Papier bringen. Sie erlernen das sichere Freihandzeichnen von schwungvollen Linien, das dreidimensionale Zeichnen von Kleidungsstücken sowie das Erstellen einer sog. „Figurine“ anhand derer sich die Proportionen genau darstellen lassen. Alles keine Zauberei! Freude und die Lust an der eigenen Kreativität sind unsere Motivation!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Geodreieck, Bleistift 5B, Papier DIN A4, Spitzer, Radiergummi

16 UE, 49,60 €, zzgl. 1 € Kopiergeld, 🚹 10, **L** Ursula Bayer
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK2140130 Montag, 23.2.15, 18.30 bis 20 Uhr
Voranmeldung

Modezeichnen für Fortgeschrittene



Eigene Ideen zu Papier bringen, schwungvolle Linienführung in Proportion setzen sowie die verschiedenen Techniken der Colorierung kennenzulernen ist Ziel des Fortgeschrittenen-Kurses. Die plastische Darstellung des eigenen Entwurfs kombiniert mit dem Kennenlernen der entsprechenden Schnittteile führt die eigene Kreativität zur Umsetzung vom Papier in die Praxis! Wir kreieren Mode für Kinder, Frauen und Männer.
Bitte mitbringen: Geodreieck, Bleistift 3B, 5B, schwarze Filzstifte 1mm und 7mm Breite, Papier DIN A4, Spitzer, Radiergummi

16 UE, 49,60 €, zzgl. 1 € Kopiergeld, 🚹 10, **L** Ursula Bayer
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK2140132 Montag, 23.2.15, 20.15 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

Modezeichnen für L-XL – Größen „Kurven-Schön“



Kreieren Sie Ihre eigene Mode, fernab von Schlabber-Shirts und Jogginghosen. Wir erstellen eine „kurvenreiche“ Figurine und zeichnen mit dieser Unterlage Mode in Proportion.
Vom T-Shirt bis zum Kleid, vom Blazer bis zur Bluse, erlernen Sie Ihre Mode auf Papier zu bringen.
Mit etwas Stil- und Farbberatung stärken Sie Ihr eigenes Mode-Bewusstsein sowie Ihr Mode-Empfinden!
Nur Mut, zeichnen ist nicht so schwer wie Sie denken!
Bitte mitbringen: Geodreieck, Bleistift 3B + 5B, schwarze Filzstifte 1mm und 7 mm Breite, Papier DIN A4, Spitzer, Radiergummi

16 UE, 49,60 €, 🚹 10, **L** Ursula Bayer
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
▶ VK2140134 Montag, 4.5.15, 20.15 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung



Musik

Am Fachbereich Musikerziehung der Volkshochschule des Landkreises Fulda werden derzeit ca. 1.200 Schüler unterrichtet. Das Unterrichtsangebot umfasst eine breite Palette und geht von der Musikalischen Früherziehung über Einzel- und Gruppenunterrichte bis hin zu vorberuflicher Fachausbildung, einer Vorbereitung auf das Musikstudium.

Musikalische Früherziehung

(Vorschulalter, vier bis sechs Jahre, zwei Jahre vor Schuleintritt)
In einem für dieses Alter entwickelten Lernprogramm werden grundlegende musikalische Fertigkeiten vermittelt.

Musikalische Grundausbildung

(1. und 2. Schuljahr, sieben bis neun Jahre)
Dieses altersgemäße Lernprogramm bildet die Grundlage für einen Instrumentalunterricht. Lerninhalte der musikalischen Früherziehung und Grundausbildung sind: Musikübung (Singen und Sprechen), rhythmische Schulung (Musik und Bewegung), Musik hören, Instrumentenkunde, Musiklehre (Schallereignisse, Noten) und bei der musikalischen Grundausbildung zusätzlich elementares Spiel mit Flöte oder Glockenspiel.

Instrumental- und Vokalunterricht

Kleingruppenunterricht 2 bis 4 Teilnehmer, Gruppenunterricht 2 Teilnehmer, Einzelunterricht 30 oder 45 Minuten.

Unterrichtsangebot

Gesang, Blockflöte (barocke Griffweise), Klarinette, Oboe, Querflöte, Saxophon, Flügelhorn, Posaune, Tenorhorn, Trompete, Tuba, E-Bass, E-Gitarre, klassische Gitarre, Akkordeon, Cembalo, E-Orgel, Blues-/Jazzklavier, Kirchenorgel, Klavier, Bratsche, Kontrabass, Violine, Violoncello, Keltische Harfe, Schlagzeug

Vorberufliche Fachausbildung

Vorbereitender Unterricht zum Hochschulstudium
in Instrumentalfächern und Musiktheorie.

Unterrichtsdauer

Musikalische Früherziehung und Grundausbildung:
60 Minuten/Woche.
Kleingruppenunterricht: 45 Minuten/Woche.
Einzelunterricht: 30 oder 45 Minuten/Woche.

Schulgeld

Einzelunterricht 45 Minuten: 89 € mtl.
Einzelunterricht 30 Minuten: 61 € mtl.
2-er Kleingruppe: 45 € mtl.
3-er und 4-er Kleingruppe: 34 € mtl.
Klassenunterricht, ab 8 Teilnehmern: 24 € mtl.
Vorberufliche Fachausbildung: 160 € mtl.
Musikalische Früherziehung und Grundausbildung: 23 € mtl.

Anmeldeschluss

für Unterrichtsbeginn Januar: jeweils bis 15.10. des Vorjahres
für Unterrichtsbeginn August: jeweils bis 15.5. des Jahres

Anmeldung

Bitte benutzen Sie für die Anmeldung zum Musikunterricht das dafür vorgesehene Anmeldeformular. Sie erhalten es in der Geschäftsstelle zusammen mit einer Informationsbroschüre oder über unsere Homepage unter www.musik-landkreis-fulda.de.

Gitarre I

Mindestalter: 16 Jahre
Für Anfänger, die Spaß am Singen haben und die Liedbegleitung mit der Gitarre erlernen wollen: Einübung gängiger Akkorde und Akkordfolgen, Zupf- und Schlagtechniken, Volksliedbegleitung, Begleitung von Liedgut
für Kinder- und Jugendarbeit. Notenkenntnis wird nicht vorausgesetzt.
Der Kurs eignet sich besonders für Erzieherinnen und Lehrer/innen.

30 UE, 93 €, zzgl. ca. 3 € für Unterrichtsmaterial, **L** Rolf Pampuch
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK2080101 Dienstag, 3.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Gitarre II

Mindestalter: 16 Jahre
Einübung weiterer Akkordfolgen, Barréetechnik, sowie Zupf- und Schlagtechniken anhand von Liedgut für Kinder- und Jugendarbeit.
Der Kurs eignet sich besonders für Erzieherinnen und Lehrer/innen.

30 UE, 93 €, **L** Ulrike Frydrych
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK2080102 Donnerstag, 5.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Gitarre V

Mindestalter: 16 Jahre
Liedbegleitung „querbeet“ je nach Interesse der Teilnehmer, Schlag- und Zupftechnik, Barréespiel, Bassläufe, Melodiespiel.
Der Kurs eignet sich besonders für Erzieherinnen und Lehrer/innen.

30 UE, 93 €, zzgl. ca. 3 € Materialkosten, **L** Rolf Pampuch
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK2080103 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 20 Uhr



Gitarre für Fortgeschrittene

Mindestalter: 16 Jahre
Auch als Auffrischungskurs für frühere Kursteilnehmer: Barréetechnik, Picking, Solostücke, Improvisation, differenzierte Liedbegleitung. Inhaltliche Festlegung am ersten Abend.

30 UE, 93 €, zzgl. ca. 3 € Materialkosten, **L** Rolf Pampuch
Fulda; Eduard-Stieler-Campus, Brüder-Grimm-Str. 5
► VK2080106 Dienstag, 3.2.15, 20 bis 21.30 Uhr

Workshop Querflöte – WES

In diesem Wochenendseminar lernen wir das Erreichen einer korrekten Atmung, die richtige Zungentechnik und Phrasierung. Außerdem wird an der Verbesserung der Instrumentaltechnik und der Erweiterung des Tonraumes gearbeitet. Dabei steht das Ensemblespiel im Mittelpunkt, das heißt das gemeinsame Spielen in der Gruppe. Mitmachen können Anfänger, die mindestens ein halbes Jahr Spielerfahrung haben und Fortgeschrittene. Der Workshop endet mit einem Vorspiel der Teilnehmer.
Bitte mitbringen: Instrument, Getränke

16 UE an 2 Tagen, 44,80 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, **L** Esmeralda Kadric
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK2080108 Samstag, 25.4.15 und Sonntag, 26.4.15 jeweils 10.30 bis 17 Uhr Voranmeldung

Didgeridoo – Der klingende Stock Australiens

Ein Bau-, Spiel- und Entspannungsseminar

Erlernt werden die Herstellung und das Spiel auf dem ältesten Blasinstrument der Welt. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens zur Begleitung von Tanz, Gesang und bei Heilungsritualen verwandt, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt. Die heilende Wirkung des Didgeridoospieles beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird.
Bitte mitbringen: Decke, Imbiss, Getränke

14 UE an einem Tag, 43,40 €, zzgl. Materialkosten für Didgeridoo und Versiegelung je nach Ausführung ab 65 €, **L** Ulrich Soppa – Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
► VK2080109 Samstag, 16.5.15, 9 bis 19.30 Uhr
Voranmeldung

Bluesharp (Mundharmonika) für Anfänger – WES

Bei diesem Kurs sind nur Platzreservierungen möglich.
Der Kurs findet erst bei genügend Teilnehmern statt.
Was für ein wunderbares Instrument ist doch so eine Bluesharp! Schön klein, günstig zu erwerben, leicht mitzunehmen und herrlich einfach. Und dabei sitzt in den zehn Löchern eine ganze Welt an Möglichkeiten, Klängen, Stimmungen und Rhythmen.
Der Anfänger erlernt die beiden Ansatztechniken fürs Einzeltonspiel Tounge Block und Lipping, das Spiel einfacher Melodien in den Positionen 1 bis 4 und die rhythmische Begleitung. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig, da nach dem Tabulatursystem gespielt wird. Bei Fortgeschrittenen wird das bisher Erlernte vertieft, außerdem wird schwerpunktmäßig die im Blues übliche zweite oder auch „cross"-Position behandelt. Volkslieder, Oldies und Blues werden gemeinsam gespielt. Bringt Eure eigene Blues Harp in C mit. Preisgünstige Instrumente sind aber auch beim Kursleiter erhältlich.

1. Kurstag: Freitag, 18 bis 21 Uhr
2. Kurstag: Samstag, 10 bis 16 Uhr

Bitte mitbringen: Einzeltönige diatonische Mundharmonika in C-Dur, ggf. beim Kursleiter für ca. 30 € zu erwerben

12 UE, 37,20 €, zzgl. ca. 6 € für Unterrichtsmaterial, **L** Arnd Hoffmann – Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK2080110 Voranmeldung

Streicherensemble (Ergänzungsunterricht)

Angesprochen sind Kinder und Jugendliche, die ein Streichinstrument spielen und elementare Spieltechniken beherrschen sowie Noten und leichte Rhythmen lesen können. Für Schülerinnen und Schüler des Fachbereichs Musikerziehung kostenfrei.
Bitte mitbringen: Instrument

35 UE an 26 Tagen, 108,50 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, 6, **L** Lydia Koch
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK2080111 Mittwoch, 14.1.15, 17.30 bis 18.30 Uhr

Workshop Violine – Tagesseminar

Haltung und Griffarten, verschiedene Streicharten, Vibrato, Freude am Zusammenspiel als Duo, Trio und/oder mit Klavierbegleitung.
Bitte mitbringen: Instrument, Getränk

6 UE an einem Tag, 18,60 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, 8, **L** Lydia Koch
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK2080112 Samstag, 25.4.15, 10 bis 15 Uhr
Voranmeldung



Afrikanisches Trommeln für Anfänger – Kurs 1

Westafrikanische Trommelmusik beeindruckt mit ihrem Reichtum an Rhythmen und Klängen, aus deren unterschiedlicher Kombination faszinierende Melodien entstehen. Wir lernen die Grundtechniken, um die unterschiedlichsten Sounds einer Trommel spielen zu können und verschiedene rhythmische Muster, die wir zu mehrstimmigen Stücken zusammensetzen. Trommeln für den Unterricht werden gestellt.

16 UE, 49,60 €, **L** Willy Petermann
Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
► VK2080115 Dienstag, 3.2.15, 18 bis 19.30 Uhr
Voranmeldung

Afrikanisches Trommeln für Anfänger – Kurs 2

Westafrikanische Trommelmusik beeindruckt mit ihrem Reichtum an Rhythmen und Klängen, aus deren unterschiedlicher Kombination faszinierende Melodien entstehen. Wir lernen die Grundtechniken, um die unterschiedlichsten Sounds einer Trommel spielen zu können und verschiedene rhythmische Muster, die wir zu mehrstimmigen Stücken zusammensetzen. Trommeln für den Unterricht werden gestellt.
Teilnehmer/innen aus dem vorhergehenden Kurs können hier ihre Kenntnisse vertiefen. Beginner sind herzlich willkommen.

24 UE, 74,40 €, **L** Willy Petermann
Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
► VK2080116 Dienstag, 14.4.15, 18 bis 19.30 Uhr
Voranmeldung

Afrikanisches Trommeln – Aufbaukurs – Kurs 1

Afrikanisches Trommeln ist im Wesentlichen eine Musik in der Gruppe, ein Geschehen in der Gemeinschaft. Der Kurs bietet die Möglichkeit auf dem Erlernten des vorherigen Semesters aufzubauen. Er eignet sich für alle, die schon Erfahrungen aus Anfängerkursen mitbringen. Wir arbeiten an der Verbesserung unserer Spieltechniken und erweitern unser rhythmisches Repertoire mit neuen Musikstücken.
Anmeldung für diesen Kurs nur in Absprache mit dem Kursleiter.

22 UE, 68,20 €, **L** Willy Petermann
Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
► VK2080117 Dienstag, 13.1.15, 20 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Afrikanisches Trommeln – Aufbaukurs – Kurs 2

Afrikanisches Trommeln ist im Wesentlichen eine Musik in der Gruppe, ein Geschehen in der Gemeinschaft. Der Kurs bietet die Möglichkeit auf dem Erlernten des vorherigen Semesters aufzubauen. Er eignet sich für alle, die schon Erfahrungen aus Anfängerkursen mitbringen. Wir arbeiten an der Verbesserung unserer Spieltechniken und erweitern unser rhythmisches Repertoire mit neuen Musikstücken.
Fortführung von Kurs 1, Anmeldung für diesen Kurs nur in Absprache mit dem Kursleiter.

24 UE, 74,40 €, **L** Willy Petermann
Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
► VK2080118 Dienstag, 14.4.15, 20 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene – Kurs 1

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.
Wir arbeiten an neuen mehrstimmigen Rhythmen aus Westafrika und der Verbesserung unserer Spieltechniken. Schwerpunkt ist die Musik Malis. Neben dem Spiel der Djembè üben wir den Einsatz der Basstrommeln und erweitern unsere Kenntnisse im Solospiel. Anmeldung für diesen Kurs nur in Absprache mit dem Kursleiter.

22 UE, 68,20 €, **L** Willy Petermann
Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
► VK2080119 Donnerstag, 15.1.15, 18.30 bis 20 Uhr
Voranmeldung

Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene – Kurs 2 Fortführung Kurs 1

Wir arbeiten an neuen mehrstimmigen Rhythmen aus Westafrika und der Verbesserung unserer Spieltechniken. Schwerpunkt ist die Musik Malis. Neben dem Spiel der Djembè üben wir den Einsatz der Basstrommeln und erweitern unsere Kenntnisse im Solospiel. Anmeldung für diesen Kurs nur in Absprache mit dem Kursleiter.

20 UE, 62 €, **L** Willy Petermann
Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
► VK2080120 Donnerstag, 16.4.15, 18.30 bis 20 Uhr
Voranmeldung

Afrikanisches Trommeln – Workshop für Anfänger

Westafrikanische Trommelmusik beeindruckt mit ihrem Reichtum an Rhythmen und Klängen, aus deren unterschiedlicher Kombination faszinierende Melodien entstehen. Wir lernen die Grundtechniken, um die unterschiedlichsten Sounds einer Trommel spielen zu können und verschiedene rhythmische Muster, die wir zu einem mehrstimmigen Stück zusammensetzen. Trommeln für den Unterricht werden gestellt.
Bei Interesse bietet die Gruppe für Anfänger am Dienstagabend eine Gelegenheit zu weiterführendem Unterricht nach dem Workshop.

12 UE an 2 Tagen, 60 €, keine Ermäßigung,
L Willy Petermann – Fulda; VHS-Gebäude, Gallasiniring 30
► VK2080121 Freitag, 30.1.15, 18 bis 21 Uhr und
Samstag, 31.1.15, 11 bis 17 Uhr Voranmeldung



Taiko – Japanisches Trommeln für Anfänger (ab 13 Jahren) – Tagesseminar

Die Taiko ist ein traditionelles japanisches Instrument und bedeutet „große Trommel". Die Trommeln werden mit Stöcken, Bachi genannt, geschlagen. Unter der Leitung von André Büttner, Gründungsmitglied und Trainer der Gruppe BANZAI, erlernen Sie Grundschläge, Rhythmen und ein kurzes Trommelstück. Das gemeinsame Trommeln im Stehen erfordert Disziplin, Kraft, Ausdauer und Konzentration. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Taiko und Bachi werden gegen Gebühr gestellt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Ohropax, Getränk

6 UE an einem Tag, 18,60 €, zzgl. 6 € Nutzungsgebühr für Taiko und Bachi, 🚶 10, **L** André Büttner
Fulda-Johannesberg; Propsteischloss 2

▶ VK2080130 Samstag, 14.3.15, 10.30 bis 15 Uhr
Voranmeldung

▶ VK2080131 Samstag, 13.6.15, 10.30 bis 15 Uhr
Voranmeldung

Dirigentenlehrgang

Dieser Kurs wird in Verbindung mit dem Kreis- und Stadtmusikverband für die Absolventen des C-Grundkurses (Qualifikationsstufe C2 entsprechend den Richtlinien des BdBV) angeboten. Lehrgangsfächer: allgemeine Musiklehre und Hörerziehung, Formenlehre, Instrumentenkunde/Instrumentation, Musikgeschichte, Literaturkunde, Dirigieren, Probenarbeit, Jugendarbeit.
Der Kurs schließt mit einem Test und einer praktischen Prüfung entsprechend den Richtlinien des BdBV (Qualifikationsstufe C3) ab.
140 UE, 392 €, L N.N.

Vorbereitungslehrgänge auf die D-Prüfungen

Die Volkshochschule des Landkreises Fulda bietet in Zusammenarbeit mit dem Kreis- und Stadtmusikverband Fulda Vorbereitungslehrgänge auf die Prüfungen zum Erwerb der Musikerleistungsabzeichen in den Stufen D1, D2 und D3 an. Lehrgangsinhalte sind ausschließlich die musiktheoretischen Prüfungsteile der jeweiligen Leistungsstufe, wobei besonders Gehörbildung und Rhythmusdiktate berücksichtigt werden. Die praktischen Prüfungsanteile sind nicht Gegenstand dieser Kurse, sondern mit dem jeweiligen Instrumentallehrer bzw. Vereinsausbilder individuell vorzubereiten. Die D-Lehrgänge umfassen 2-3 Unterrichtsphasen an Wochenenden, die durch das notwendige Selbststudium der Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmer ergänzt werden müssen.

Vorbereitungslehrgang auf die D1-Prüfung

- in der Musik gebräuchliche Notenschlüssel
- Noten in gebräuchlichen Notenschlüsseln
- Noten- und Pausenwerte bis zu Sechzehnteln
- punktierte Noten und Pausen
- den Aufbau der Dur-Tonleiter beherrschen (Quintenzirkel) und deren Tonika-Dreiklänge kennen
- alle Vorzeichen kennen und schreiben können
- die Versetzungszeichen und deren Anwendung beherrschen
- enharmonische Verwechslungen beherrschen
- die Intervalle innerhalb der Dur-Tonleiter und deren Tonika-Dreiklänge in der Grobbestimmung vom Notenbild erkennen
- die Intervalle innerhalb der Dur-Tonleiter in der Grobbestimmung vom Hören erkennen
- Tempobezeichnungen
- Vortragsbezeichnungen
- Artikulation
- Dynamik
- Phrasierungen
- Wiederholungen
- Metrik und Taktarten
- Taktbetonungen und -verschiebungen
- einfaches Rhythmusdiktat

8 UE an 2 Samstagen, jeweils von 9 bis 13 Uhr, 22,50 €

Vorbereitungslehrgang auf die D2-Prüfung

- Alle Lernziele der D1-Anforderungen werden vorausgesetzt
- alle Noten im Violin- und Bassschlüssel lesen und schreiben können
- die Oktavbezirke beherrschen
- den Aufbau der verschiedenen Moll-Tonleitern beherrschen
- alle Versetzungszeichen kennen und schreiben können
- alle Intervalle vom Hören und vom Notenbild in der Feinbestimmung erkennen
- Vortragsbezeichnungen erklären können
- Gehörbildung auf Stufe D2
- Rhythmusdiktat auf Stufe D2
- metrische Einheiten
- Einteilung der Instrumente in ihre drei Hauptgruppen
- Mensur, Stimmung und Notenschlüssel aller gebräuchlichen Instrumente

16 UE an 2 Samstagen, jeweils von 9 bis 16 Uhr, 45 €



Gebühren bei weniger als 8 Teilnehmern:
Bei Kursen ohne Voranmeldung gilt folgende Regel (ausgenommen EDV-Bereich):
- Am ersten Kursabend entscheidet sich die Höhe der Teilnehmergebühr.
- Bei 8 Teilnehmern oder mehr bleibt es bei der ausgeschriebenen Kursgebühr.
- Bei 7 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,40 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,80 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei einer Teilnehmerzahl von 5 Teilnehmern und weniger kann der Kurs nur in Sonderfällen nach Rücksprache mit der VHS durchgeführt werden.

Vorbereitungslehrgang auf die D3-Prüfung
- Alle Lernziele der D1- und D2-Anforderungen werden vorausgesetzt
- Dur-Tonarten bzw. -Tonleitern und ihre parallelen Moll-Tonarten
- Anordnung der Vorzeichen
- alle Intervalle vom Hören und vom Notenbild in der Feinbestimmung erkennen
- Dreiklänge, Dominant-Sept-Akkorde und deren Umkehrungen kennen und vom Hören erkennen
- musikalische Bezeichnungen erklären können
- Grundbegriffe der Ornamentik
- einfache Kadenzen schreiben
- alle Noten- und Pausenwerte, metrische Einheiten und Taktverschiebungen kennen und vom Hören erkennen
- Melodiediktat auf Stufe D3
- Rhythmusdiktat auf Stufe D3
- Grundkenntnisse über Bauart, Tonerzeugung und Klangfarbe der Instrumente
- Kenntnisse der Besetzungsformen
- Musikgeschichte

24 UE an 3 Samstagen, jeweils von 9 bis 16 Uhr, 67,50 €

Weitere Informationen und Anmeldungen zu den Vorbereitungslehrgängen beim Kreis- und Stadtmusikverband, Erik Schäckermann, E-Mail: musikverband@gmx.de

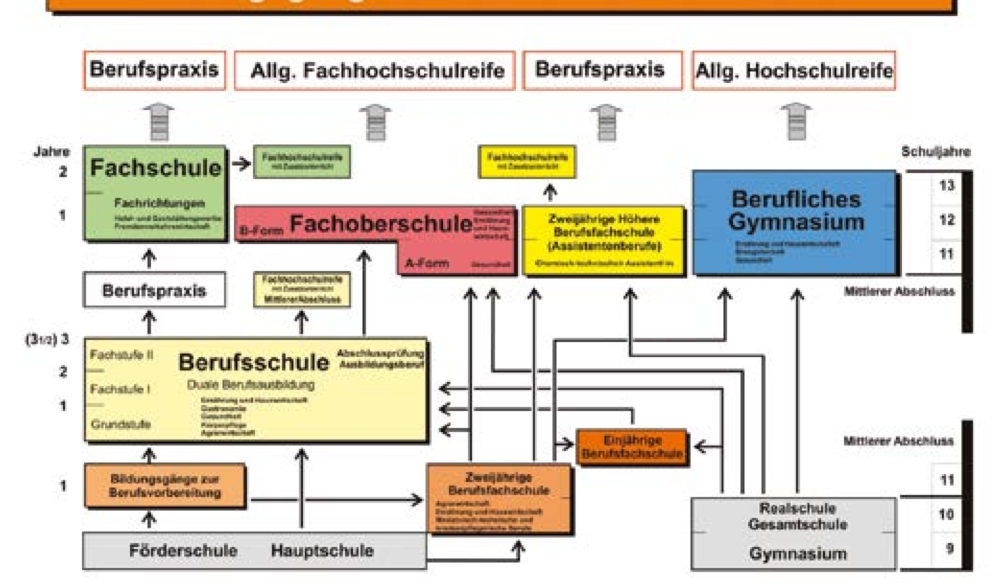
Service für Blasorchester

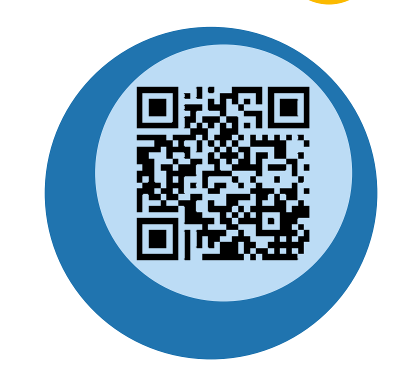


Musikvereine können für ein Wochenende verpflichten und Proben mit dem ganzen Orchester leiten lassen. Auf Wunsch kann der Schwerpunkt auf moderne Tanz- und Swingphrasierung und Rhythmik gelegt werden. Kursinhalte Blechbläser: richtiger Anstoß, Doppel- und Triolenzunge, Intonation, Rhythmik, Dynamik, Einzel- und Satzspiel. Kursinhalte Holzbläser: richtiger Anstoß, Intonation, Rhythmik, Einzel- und Satzspiel. Der Service wird in Zusammenarbeit mit dem Kreis- und Stadtmusikverband angeboten.

Auskunft erteilt Herr Dr. Listmann, Tel.: 0661 25199-60

Eduard-Stieler-Schule





Die Eduard-Stieler-Schule ist als Berufliche Schule des Landkreises Fulda in Fulda für die Beschulung der Auszubildenden in den Berufsfeldern Agrarwirtschaft, Ernährung und Hauswirtschaft (Gastronomie sowie Lebensmittelhandwerk), Gesundheit und Körperpflege zuständig. In den genannten Berufsfeldern ist die Eduard-Stieler-Schule für die Ausbildungsbetriebe ein wichtiger und zuverlässiger Partner in der dualen Ausbildung.

Rund 1.730 Schülerinnen und Schüler besuchen im Schuljahr 2014/2015 in 89 Klassen die Eduard-Stieler-Schule. 780 Schülerinnen und Schüler werden in 7 verschiedenen Vollzeitschulformen beschult und 950 Schülerinnen und Schüler besuchen den Unterricht in der Berufsschule.

Als Vollzeitschulformen bestehen an der Eduard-Stieler-Schule das Berufliche Gymnasium, die Bildungsgänge zur Berufsvorbereitung/EIBE, die Fachschule für Wirtschaft, die Fachoberschule, die Zweijährige Berufsfachschule und Zweijährige höhere Berufsfachschule. In diesen Schulformen können die Schülerinnen und Schüler neben einer qualifizierten Berufsvorbereitung den Hauptschulabschluss, den Mittleren Abschluss, die Fachhochschulreife oder aber auch das Abitur erwerben. Neben diesen berufsvorbereitenden bzw. studienqualifizierenden Möglichkeiten bietet die Eduard-Stieler-Schule mit der zweijährigen höheren Berufsfachschule die Berufsausbildung zur/zum Chemisch-technischen Assistenten/-in an. In der Fachschule für Wirtschaft, Schwerpunkt Hotel- und Gaststättengewerbe bzw. Fremdenverkehrswirtschaft besteht die Möglichkeit zum Staatlich geprüften Betriebswirt/zur Staatlich geprüften Betriebswirtin ausgebildet zu werden.

Das Kollegium der Eduard-Stieler-Schule setzt sich aus 130 Kolleginnen und Kollegen zusammen, die sehr motiviert und engagiert an der Weiterentwicklung der Schule arbeiten. Ein Teil dieser Arbeit spiegelt sich im Leitbild der Schule wider. Im Zentrum von diesem Leitbild steht folgender Grundgedanke, der die Grundlage der Arbeit an der Eduard-Stieler-Schule bildet: „Die Eduard-Stieler-Schule ist eine Schule, die mit allen Beteiligten kooperativ zusammenarbeitet, um Eigenverantwortung zu fördern, Qualitätssicherung zu gewährleisten und Sozialverantwortung weiterzuentwickeln."

Im Rahmen von Hessencampus kooperiert die Eduard-Stieler-Schule mit der Schule für Erwachsene Osthessen und der Volkshochschule des Landkreises Fulda als Eduard-Stieler-Campus. In diesem Zusammenhang findet seit dem 1. Februar 2010 der Unterricht der Schule für Erwachsene Osthessen und einige Kurse der Volkshochschule des Landkreises Fulda in den Räumen der Eduard-Stieler-Schule bzw. in dem eigens hierfür errichteten Anbau statt.

Schulabschlüsse





Zweiter Bildungsweg – Schulische Qualifizierung nach der Pflichtschulzeit:
- höhere Chancen für Ausbildung oder Beruf
- persönliche Zufriedenheit

ZIELE SETZEN – ZIELE ERREICHEN

Schule für Erwachsene Osthessen (SfE- OH)
Fulda – Bad Hersfeld

Seit 2006 gibt es in Fulda die staatliche Schule für Erwachsene Osthessen. Die Schule umfasst die Abendhauptschule, die Abendrealschule und das Abendgymnasium.
Sie können dort Ihre allgemeinbildenden Abschlüsse „intern“ erlangen, das heißt, dass die Leistungen während des Schuljahres in den Abschlussnoten berücksichtigt werden.
Sie müssen keine Kursgebühren zahlen und die wichtigsten Lehrmittel werden von der Schule gestellt.
Die SfE OH beginnt im Frühjahr 2015 mit einer Hauptschul-, einer Realschulklasse und im Februar 2015 mit einem Vorkurs, der Sie auf die gymnasiale Oberstufe (Abitur) vorbereitet.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter www.sfe-osthessen.de.

Die Klassen und die Abschlüsse im Kurzüberblick :

ABENDHAUPTSCHULE

Wenn Sie Ihre allgemeine Schulpflicht erfüllt haben, können Sie in einem Jahr den Hauptschulabschluss erreichen.

ABENDHAUPTSCHULE PLUS

Zur Vorbereitung auf die Hauptschulabschlussprüfung wird in dieser speziellen Klasse zusätzlich berufskundlicher Unterricht erteilt und mehrwöchige Betriebspraktika verpflichtend durchgeführt. Die Praktika werden schwerpunktmäßig im Bereich Lebensmittel durchgeführt.

ABENDREALSCHULE

Wenn Sie den Hauptschulabschluss bereits besitzen und Ihre allgemeine Schulpflicht erfüllt haben, können Sie in zwei Jahren den Realschulabschluss erreichen.

ABENDREALSCHULE PLUS (geplant)

Zur Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung wird in dieser speziellen Klasse zusätzlich berufskundlicher Unterricht erteilt und mehrwöchige Betriebspraktika verpflichtend durchgeführt. Die Praktika werden schwerpunktmäßig im Bereich Alten- und Krankenpflege durchgeführt.

ABENDGYMNASIUM

Wenn Sie mindestens 18 Jahre alt sind, den Realschulabschluss haben und Ihre Ausbildung abgeschlossen oder mindestens 24 Monate gearbeitet haben (Führung eines Haushalts ist gleich gestellt), können Sie in dreieinhalb Jahren das Abitur erreichen (in zweieinhalb Jahren die Fachhochschulreife).

Für den Besuch der Schule für Erwachsene ist eine Überprüfung der Deutschkenntnisse notwendig.
Diese Überprüfungen werden im Januar/Februar bzw. Mai/August durchgeführt. Hierzu werden Sie nach Anmeldung zu einem der Kurse automatisch eingeladen.
Informationen und Anmeldeformulare erhalten Sie
- über unser Schulsekretariat Fulda: Tel.: 0661 4 80 38 69-2
- über unser Schulsekretariat Bad Hersfeld: Tel.: 06621 7 62 82

Sie werden überwiegend von Lehrern unterrichtet, die seit vielen Jahren Erfahrungen in der Erwachsenenbildung gesammelt haben.

Unterrichtszeiten sind von Montag bis Freitag in der Zeit von 17.30 bis 20.30 Uhr, teilweise bis 22 Uhr.

Die Unterrichtsverpflichtung beträgt zwischen 20 und 26 Wochenstunden (Vollzeitunterricht).
Es kann ggf. BaföG beantragt werden.

Ausführliche Informationen zu den Bildungsgängen sowie unseren Sprechzeiten und Ansprechpartnern erhalten Sie unter www.sfe-osthessen.de.

Sprachen – Förderkurse

Als Kooperationspartner der Schule für Erwachsene Osthessen (SfE-OH) richtet die Volkshochschule des Landkreises Fulda für die Studierenden bei Bedarf Förderkurse in den Sprachen Deutsch, Englisch und Französisch ein. Um bestmögliche Unterstützung zu bieten, erfolgt die inhaltliche sprachliche Gestaltung der Förderkurse in Absprache mit den Lehrern der SfE-OH und richtet sich nach den sprachlichen Anforderungen, die an die Studierenden gestellt werden.

Ansprechpartner: Heidemarie Franzmann, Eugen Aron
VHS des Landkreises Fulda, Gallasiniring 30, 36043 Fulda
Tel.: 0661 25199-58

Kultursommer

Kultursommer
MAIN-KINZIG-FULDA

Der Kultursommer Main-Kinzig-Fulda findet dieses Jahr von Pfingsten bis zum ersten Septemberwochenende statt. Viele interessante Veranstaltungen aus den Bereichen Musik, Theater, Kino, bildende Kunst und Literatur erwarten Sie.

Veranstalter können noch bis zum 25.1.15 Veranstaltungen anmelden. Info: www.Kultursommer-Hessen.de

Pilgertag

Donnerstag, 09. Juli 2015

„Das Ziel bestimmt den Weg“:
Auf der Bonifatiusroute von Blankenau nach Fulda



8.30 Uhr: Treffpunkt an der Propstei/Kirchplatz (Parkmöglichkeit), Besichtigung der Kirche (mit Bonifatiusfresko) – Pilgersegen

9 Uhr: Weiter nach Hainzell

9.30 Uhr: Besichtigung der Kirche Hainzell mit Bonifatius-statue und des Mosaiks der Kirchenpatrone, eine Nach-bildung aus der Generosa-Katakombe in Rom/Magliana

ca. 10.45 Uhr: Eintreffen in Kleinheiligkreuz – Informationen über die Kirche

11 Uhr: Wallfahrtsamt, anschließend Gelegenheit zum Mittagessen im Gasthaus Kleinheiligkreuz (morgens Vorbestellung lt. Speisekarte)

ca. 13 Uhr: Weiter über die Schnepfenkapelle (ca. 14 Uhr) nach Malkes (hier Kaffeezeit ca.14.45 Uhr), Schulzenberg (ca. 17 Uhr) – Informationen über die Kapellen) nach Fulda zum Grab des Hl. Bonifatius

ca. 18.30 Uhr: Andacht zum Wallfahrtsschluss am Grab des Heiligen Bonifatius mit Auflegung der Bonifatiusreliquie

Kursleiterfortbildung

Kursleitereinführung

Pflichtveranstaltung für alle neuen Kursleiterinnen und Kurslei-ter der VHS des Landkreises Fulda. An dieser Veranstaltung stellt sich das Team der VHS vor und gibt Informationen zur Institution Volkshochschule und deren Struktur, zur Unter-richtsorganisation, zum Verfahren der Honorarabrechnung und weiteren organisatorischen Fragen. Ansprechpartnerinnen: Manuela Klitsch, Petra Schuck, Heidemarie Franzmann

4 UE an einem Tag, gebührenfrei,
L Heidemarie Franzmann, Manuela Klitsch, Petra Schuck
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK8000101 Dienstag, 27.1.15, 18 bis 21 Uhr Voranmeldung

Fachbereichskonferenz Sprachen

Für Kursleiterinnen und Kursleiter der vhs des Landkreises und der Stadt Fulda
2 UE, gebührenfrei, **L** Heidemarie Franzmann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK8000110 Samstag, 7.3.15, 15 bis 16.30 Uhr Voranmeldung

Kursleiterfortbildung: Sprechen vor und mit Gruppen

Aus der Praxis für die Praxis – Workshop

Kursleiter arbeiten mit den unterschiedlichsten Menschen, die mit ihren Erwartungen in den Kurs kommen. Die Anspruchs-haltung steigt und die Teilnehmer erwarten von der Kursleitern professionelles Auftreten und souveränen Umgang mit allen Teil-nehmern. In dem Workshop wird gemeinsam erarbeitet, was für Kursleitende wichtig ist und sich mit deren Themen beschäftigt. Inhaltlich erarbeitet werden souveränes Auftreten, unangenehme Teilnehmergespräche, Klären von Erwartungen guter Umgang mit Störungen in der Gruppe und von außen sowie Feedback.

9 UE an einem Tag, gebührenfrei, **L** Georg Franke
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK8000120 Freitag, 27.3.15, 15 bis 21.30 Uhr Voranmeldung

Kursleiterfortbildung: Gewaltfreie Kommunikation – Aufbaukurs

Grundkenntnisse der gewaltfreien Kommunikation oder die Teilnahme an einem Einführungsseminar sind von Vorteil aber nicht unbedingt erforderlich. Inhaltlicher Schwerpunkt der Kursleiterfortbildung ist die Wiederholung von Grundlagen (vier Schritte), der Einsatz von Empathie-Gesprächen im Sinne der gewaltfreien Kommunikation, das Üben der Selbstempathie bei Angriffen von außen sowie der Umgang mit Konflikten. Anhand von Alltagssituationen der Kursteilnehmer wird sich zu Eigen gemacht, einfühlsam auf den Anderen einzugehen und gleichzeitig die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

9 UE an einem Tag, gebührenfrei, **L** Rudolf Scheuermann
Fulda; Georg-Stieler-Haus, Gallasiniring 1
► VK8000125 Samstag, 21.3.15, 9 bis 17 Uhr Voranmeldung

Kunststation Kleinsassen

In der folgenden Aufstellung finden Sie die Kurse unserer Volkshochschule, die in der Kunststation Kleinsassen stattfinden. Anmeldungen und weitere Informationen bei der VHS, Tel.: 0661 25199-0.

Gartenkeramik – WES

Die Natur bietet viele Strukturen, die wir in Ton abbilden wollen. Durch frostfestes Brennen können unsere Kunstwerke auch im Winter schöne Akzente in unserem Garten setzen. Ideen werden vorgestellt.
Am 1. Kursabend, 26.03. findet lediglich eine Vorbesprechung statt. Kursdaten: Freitag, 27.3. von 19 bis 22 Uhr, Samstag, 28.3. und Sonntag, 29.3. jeweils von 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr, Abholung: Freitag, 5.6. von 19 bis 20 Uhr.
1. Kursabend Vorbesprechung (45 min.), Materialbesprechung

23 UE an 5 Tagen, 89,70 €, zzgl. ca.13 € Materialkosten, 🚹 6, **L** Bernadette Wrana – Hofbieber-Kleinsassen; Kunststation
► VK2061401 Donnerstag, 26.3.15, 19 bis 19.45 Uhr
Voranmeldung

Gartenkeramik mit Beleuchtung – WES

Kugeln in schönen Mustern durchbrochen, können sehr schöne Lichtakzente im Garten sein. 6 mit Kerzen in klein oder LEDs, Solar u.a. in groß. Natürlich können die Formen frei gewählt werden, vieles ist möglich. Ideen werden besprochen. Am 1. Kursabend, 18.06. findet lediglich eine Vorbesprechung statt. Kursdaten: Freitag, 19.6. von 19 bis 22 Uhr, Samstag, 20.6. und Sonntag, 21.6. jeweils von 9 bis12 Uhr und 13 bis 16 Uhr, Abholung: Freitag, 3.7. von 19 bis 20.30 Uhr.
1. Kursabend Vorbesprechung (45 min.), Materialbesprechung

23 UE an 5 Tagen, 89,70 €, zzgl. ca.13 € Materialkosten, 🚹 6, **L** Bernadette Wrana – Hofbieber-Kleinsassen; Kunststation
► VK2061402 Donnerstag, 18.6.15, 19 bis 19.45 Uhr
Voranmeldung

Papierschöpfen und -gestalten für Anfänger
Schon einmal selbst Papier hergestellt?

In dieser Werkstatt erlernen Sie die Grundtechnik dieses uralten Handwerks, erproben selbst die Gestaltungsvielfalt und die nahezu unerschöpflichen Ausdrucksmöglichkeiten. Aus Altem Neues schöpfen und eigene Kreationen entstehen lassen. Zufallsprodukte oder planvoll gestaltete Objekte machen jedes Papier zu einem wertvollen Einzelstück. Die selbst geschöpften Papiere eignen sich zum Anfertigen von Mappen, Glückwunschkarten, Bildern usw.. Im Kurs erhalten Sie weitere Anregungen zur Weiterverarbeitung.
Bitte mitbringen: saugfähige, am besten flauschige Baumwolltücher oder Spültücher, Haushaltstücher usw., evtl. getrocknete Gräser, Blätter, frische Blüten, dicke Paketschnur, Schere, altes Badetuch



9 UE an einem Tag, 35,10 €, zzgl. ca. 3,50 € Materialkosten, 🚹 6, **L** Monika Trautwein – Hofbieber-Kleinsassen; Kunststation
► VK2061431 Samstag, 13.6.15, 9.30 bis 16.15 Uhr
Voranmeldung

Zweigstellen

In diesem Programmteil finden Sie Angebote aller Zweigstellen der VHS, die bereits einen festen Anfangstermin haben. Die Orte sind alphabetisch geordnet. Wie immer können darüber hinaus auch alle Veranstaltungen des ersten Teils (bis Seite 125) in jeder Zweigstelle organisiert werden. Voraussetzungen: Es finden sich mindestens 8 Teilnehmer und die räumliche Ausstattung lässt eine Realisierung zu. Geben Sie Ihre Wünsche (Thema, Veranstaltungsort, Tag und Uhrzeit) direkt an Ihre Zweigstellenleitung weiter. Die Adressen und Telefonnummern finden Sie unter dem jeweiligen Ort. Wenn Sie den Kurs Ihrer Wahl in diesem Teil finden, melden Sie sich bitte über die Geschäftsstelle der VHS an: Gallasiniring 30, 36043 Fulda, Tel.: 0661 25199-0

Bad Salzschlirf

Zweigstellenleiterin: Maria Post
Ostlandstr. 18, 36364 Bad Salzschlirf,
Tel.: 06648 1342 und 0661 6006-456 dienstlich
maria.post@landkreis-fulda.de

Tastschreiben am PC für Grundschüler (4. Schuljahr)
Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens, Grundlagen der Textverarbeitung, Anlegen von Ordnern, Tabellen. Erwerb eines Leistungsnachweises bzw. einer Teilnahmebescheinigung.

30 UE, 54 €, **L** Petra Waldmann
Bad Salzschlirf; Bonifatiusschule
► VK5040201 Donnerstag, 12.3.15, 16.30 bis 18 Uhr

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken,
30 UE, 84 €, **L** Helga Hase-Tranelis
Bad Salzschlirf; Kurparkresidenz
► VK3010220 Donnerstag, 5.2.15, 17 bis 18.30 Uhr

Musikalische Seniorengymnastik – von Kopf bis Fuß
Aktiv bleiben ist das Beste für ein „gesundes Älterwerden“, denn Bewegung ist Leben – und gemeinsam etwas zu tun ist „erleben“! Machen Sie mit – bleiben Sie fit!
Bitte mitbringen: Igelbälle

24 UE an 18 Tagen, 55,20 €, **L** Gerda Seng
Gemeinde Bad Salzschlirf
► VK3020210 Donnerstag, 5.2.15, 9.30 bis 10.30 Uhr

Wassergymnastik
15 UE an 15 Tagen, 42 €, zzgl. Eintritt, 🚹 10, **L** Janina Post
Bad Salzschlirf; Aquasalis-Therme
► VK3020270 Donnerstag, 5.2.15, 18 bis 18.45 Uhr
► VK3020271 Donnerstag, 5.2.15, 18.45 bis 19.30 Uhr

Öl- und Aquarellmalerei
für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähere Informationen auch unter:
www.Kasakow-Kunstmalerei.de
21 UE an 7 Tagen, 65,10 €, **L** Sergej Kasakow
Bad Salzschlirf; Kulturbahnhof
► VK2050221 Montag, 2.2.15, 19 bis 21.15 Uhr

Landschaften zeichnen und malen
für Anfänger und Fortgeschrittene
30 UE an 10 Tagen, 93 €, **L** Bernd Baldus
Bad Salzschlirf; Kulturbahnhof
► VK2050222 Mittwoch, 4.2.15, 10 bis 12.15 Uhr
Voranmeldung

Malen in Öl für Anfänger und Fortgeschrittene
In diesem Kurs erlernen Sie die geheimnisvolle Technik der Ölmalerei. Bei freier Motivwahl soll jeder seinen Stil ausprobieren. (z. B. Erstellung einer Collage als Vorlage für das spätere Ölbild, interessante Mischtechnik mit Aquarell- und Ölfarben, Portraits, Blumen, Stillleben).
Anfänger lernen hier zunächst die Grundlagen der Ölmalerei kennen und werden langsam Schritt für Schritt in die Faszination des „Öl“-malens eingeführt von der Skizze bis zum vollendeten Bild.
Den Fortgeschrittenen werden neue Tricks und kleine Kniffe gezeigt um das Ölgemälde noch perfekter abzuschließen. Von zarter Lasur bis pastosem Farbauftrag ist alles möglich.
Bitte mitbringen: Ölmalfarben, Malmittel (Balsam-Terpentinöl), Leinwand, Ölmalpinsel, Pinselreiniger, Palette, Aquarellstift, Arbeitskleidung, Lappen, verschiedene Motive (z. B. Fotos)

24 UE an 6 Tagen, 74,40 €, 🚹 8, **L** Halina Kraft
Bad Salzschlirf; Kulturbahnhof
► VK2050223 Dienstag, 3.3.15, 19 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Akademische Öl- und Aquarellmalerei
für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähere Informationen auch unter:
www.Kasakow-Kunstmalerei.de
39 UE an 13 Tagen, 120,90 €, **L** Sergej Kasakow
Bad Salzschlirf; Kulturbahnhof
► VK2050224 Montag, 13.4.15, 19 bis 21.15 Uhr

Burghaun

Außenstellenleiterin: Marion Trausch
Landratsamt, Am Anger, Tel.: 06652 181-55,
Tel.: 06653 1373 privat, Mo., Di., Do., Fr. 8 bis 15.30 Uhr,
marion.trausch@landkreis-fulda.de

Yoga für Anfänger
Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke, warme Socken
20 UE, 56 €, **L** Adelheid Steimer – Burghaun;
ev. Kindergarten, Villa Kunterbunt, Im Schloßgarten 11
► VK3010322 Donnerstag, 5.2.15, 20 bis 21.30 Uhr

Künstlerisches Experimentieren für Erwachsene – mit und ohne Vorkenntnisse
Locker-experimentelle Aufgabenstellungen ermöglichen zunächst ein Kennenlernen des Materials. Je nach Vorlieben werden Techniken in Acryl, Gouaché, Aquarell, Bleistift, Kohle und Kreiden vorgestellt, ausprobiert und verinnerlicht. Ganz persönliche und ausdrucksstarke Werke entstehen.
Alle Materialien werden bereitgestellt.
Bitte mitbringen: Malkittel

18 UE an 6 Tagen, 55,80 €, zzgl. ca. 15 € Materialkosten, 🚹 8, **L** Gudrun Gärtner – Burghaun-Steinbach; Atelier/Malraum des Dozent, Hünfelder Str. 20
► VK2050321 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 21.15 Uhr
Voranmeldung

Künstlerisches Experimentieren für Kinder ab 6 Jahren
Ganz spielerisch werden unterschiedlichste Techniken in Acryl-, Aquarell- und Gouaché-Farben vorgestellt und ausprobiert. Kreativ sein wird so erstaunlich leicht möglich. Bemerkenswerte Endergebnisse sind auf jeden Fall sicher.
Bitte mitbringen: Malkittel

18 UE an 6 Tagen, 55,80 €, zzgl. ca. 7 € Materialkosten, 🚹 8, **L** Gudrun Gärtner – Burghaun-Steinbach; Atelier/Malraum des Dozent, Hünfelder Str. 20
► VK2050322 Freitag, 6.2.15, 15 bis 17.15 Uhr
Voranmeldung

Dipperz

Zweigstellenleiterin: Ute Huder
Rhönstr. 40, 36160 Dipperz,
Tel.: 06657 919104, ute.huder@t-online.de

Miniclub für Eltern mit Kindern (von 1 bis 3 Jahren) 

16 UE, 36,80 €, **L** Julia Vogt
Dipperz; Bürgerhaus
► VK1060420 Donnerstag, 5.2.15, 10 bis 11.30 Uhr
► VK1060421 Donnerstag, 16.4.15, 10 bis 11.30 Uhr

Yoga und Entspannung für Kinder (von 6 bis 10 Jahren)
In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch ihren Körper und ihr Innenleben wahrzunehmen. Durch mehr Körperbewusstsein wird auch das Selbstbewusstsein gestärkt. Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, Freude an der Bewegung und soziale Kompetenzen werden gefördert. Durch Atem- und Entspannungsübungen wird innere Unruhe abgebaut und die Kinder lernen, auch im Alltag mit Stresssituationen besser umzugehen. Unser Kurs führt uns dabei in ferne Länder, lässt uns lustige Abenteuer erleben und uns erwarten fröhliche Spiele. Jungs und Mädchen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

26 UE an 19 Tagen, 72,80 €, **L** Julia Grosch
Dipperz; Bürgerhaus
► VK3010420 Dienstag, 3.2.15, 15 bis 16 Uhr

Ich beweg' mich! – Yoga für Beginner, Yoga für interessierte Anfänger 



Hatha Yoga ist die meist praktizierte Form des Yogas weltweit. Im Hatha Yoga werden Stellungen (Asanas) und bewusste Atmenlenkung (Pranayama) mit einem geistigem Fokus und Meditation (Dyhana) kombiniert. So werden Bewusstheit, Stärke, Flexibilität und Entspanntheit entwickelt. Ziel ist es, über die Kontrolle des Körpers, den Geist kontrollieren zu lernen. Yoga verleiht dem Übenden Ausgeglichenheit, Stärke und ein nachhaltiges Wohlgefühl.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

16 UE, 44,80 €, 🚹 10, **L** Julia Grosch
Dipperz; Grundschule, Turnhalle
► VK3010426 Mittwoch, 4.2.15, 19.30 bis 21 Uhr
► VK3010427 Mittwoch, 15.4.15, 19.30 bis 21 Uhr

Qigong auf Stühlen für Senioren
16 UE an 12 Tagen, 44,80 €, 🚹 10, **L** Stefanie Buchroth
Dipperz; Bürgerhaus
► VK3010440 Montag, 2.2.15, 9 bis 10 Uhr



Gymnastik zur Musik für Körper, Geist und Seele
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Stefanie Buchroth
Dipperz; Bürgerhaus
► VK3020401 Dienstag, 3.2.15, 19.15 bis 20.15 Uhr

Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik für Frauen
Bitte mitbringen: Decke
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, 🚹 10, **L** Stefanie Buchroth
Dipperz; Kindergarten, Rhönstr. 8-10
► VK3020405 Mittwoch, 4.2.15, 18.45 bis 19.45 Uhr

Mobilisation der Wirbelsäule für Männer
Bitte mitbringen: Decke
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, 🚹 10, **L** Stefanie Buchroth
Dipperz; Kindergarten, Rhönstr. 8-10
► VK3020406 Dienstag, 3.2.15, 20.15 bis 21.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Senioren
Bitte mitbringen: Decke, Kissen
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, 🚹 10, **L** Carolin Roeder
Dipperz-Armenhof; DGH
► VK3020420 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 19 Uhr

Eltern-Kind-Turnen (ab 2 ½ Jahren)
Kleine gemeinsame Spiele üben die Sprache und die Koordination. Im Vordergrund stehen Freude am Spielen, Klettern und Bewegen.
18 UE an 13 Tagen, 41,40 €, **L** Astrid Wingenfeld
Dipperz; Grundschule, Turnhalle
► VK3020445 Dienstag, 10.2.15, 15 bis 16 Uhr

Aquafitness
15 UE an 15 Tagen, 42 €, zzgl. Eintritt, **L** Stefanie Buchroth
Dipperz-Friesenhausen; Hallenbad Rhön Residence
► VK3020470 Mittwoch, 4.2.15, 20 bis 20.45 Uhr

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
1. Kurstag nur Vorbesprechung (45 Min.)
Bitte mitbringen: Nähmaschine (ab 2. Kurstag)
24 UE an 8 Tagen, 74,40 €, 🚹 8, **L** Monika Otterbein
Dipperz; Grundschule
► VK2140401 Dienstag, 3.2.15, 19 bis 21.30 Uhr

Ebersburg

Zweigstellenleiterin: Birgit Leeder
Schulstr. 5, 36157 Ebersburg-Schmalnau,
Tel.: 06656 1483

Tastschreiben am PC für Anfänger aller Altersgruppen
Sie erlernen das Tastenfeld mit zehn Fingern „blind“ zu bedienen. Gleichzeitig werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt (Gliederung, Formatierung, Erstellen von Tabellen).

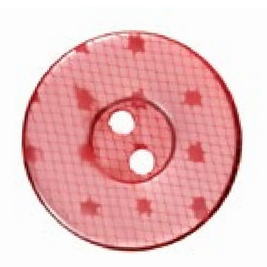
30 UE, 54 €, **L** Anna Maria Alsheimer
Ebersburg-Weyhers; Grundschule
► VK5040501 Donnerstag, 19.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Gymnastik für alle Junggebliebenen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Maria Jökel
Ebersburg-Schmalnau; Grundschule-Turnhalle
► VK3020510 Montag, 9.2.15, 14.15 bis 15.15 Uhr

Gymnastik für Senioren
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Regina Brähler
Ebersburg-Weyhers; Grundschule Turnhalle
► VK3020512 Montag, 2.2.15, 15.45 bis 16.45 Uhr

Aerobic – Bauch, Beine, Po für Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk
44 UE, 101,20 €, **L** Christina Brähler – Ebersburg-Ried; DGH
► VK3020530 Mittwoch, 11.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Kinderturnen (von 3 bis 6 Jahren)
24 UE an 18 Tagen, 55,20 €, **L** Stephanie Klinkert
Ebersburg-Schmalnau; Grundschule-Turnhalle
► VK3020540 Mittwoch, 4.2.15, 15 bis 16 Uhr







Ehrenberg

Zweigstellenleiter: Günter Wehner
Mathesbergstr. 12, 36115 Ehrenberg-Wüstensachsen,
Tel.: 06683 1416 privat

Tastschreiben am PC für Anfänger aller Altersgruppen
Sie erlernen das Tastenfeld mit zehn Fingern „blind" zu bedienen. Gleichzeitig werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt (Gliederung, Formatierung, Erstellen von Tabellen).

30 UE, 54 €, zzgl. Kosten für Lehrbuch, 🚹 10,
L Anna Maria Alsheimer
Ehrenberg-Wüstensachsen; Grundschule
▶ VK5040601 Mittwoch, 25.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Internet und E-Mail für Seniorinnen und Senioren (ohne Vorkenntnisse)
12 UE an 4 Tagen, 57,60 €, 🚹 9, **L** Dr. Ing. Vincenzo Grauso
Ehrenberg-Wüstensachsen; Grundschule
▶ VK5010645 Montag, 1.6.15, 19 bis 21.15 Uhr
Voranmeldung

Bewegungsgymnastik für Senioren 65+
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Birgit Schiebelhut
Ehrenberg-Seiferts; DGH
▶ VK3020610 Donnerstag, 16.2.15, 9.30 bis 10.30 Uhr
Kurs findet auch während der Ferien statt.

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Pezziball, Gymnastikmatte
22 UE an 16 Tagen, 50,60 €, **L** Alexandra Rösser
Ehrenberg-Reulbach; DGH
▶ VK3020620 Mittwoch, 4.2.15, 17.45 bis 18.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Pezziball, Gymnastikmatte
22 UE an 16 Tagen, 50,60 €, **L** Alexandra Rösser
Ehrenberg-Wüstensachsen; Grundschule – Turnhalle
▶ VK3020621 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 20 Uhr
▶ VK3020622 Mittwoch, 4.2.15, 20 bis 21 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Männer
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Stefanie Buchroth
Ehrenberg-Reulbach; DGH
▶ VK3020625 Montag, 2.2.15, 20.30 bis 21.30 Uhr
Kurs findet auch in den Ferien statt!

Kinderturnen (von 4 bis 6 Jahren)
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Tanja Kümmel
Ehrenberg-Wüstensachsen; Grundschule – Turnhalle
▶ VK3020640 Dienstag, 3.2.15, 15 bis 16 Uhr

Dekorative Malerei
20 UE, 62 €, **L** Horst Happel
Ehrenberg-Wüstensachsen; Grundschule
▶ VK2050621 Dienstag, 3.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Tanzen für Kinder (von 3 bis 6 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportkleidung und Getränk
19 UE an 14 Tagen, 43,70 €, **L** Christine Stüß
Ehrenberg-Wüstensachsen; Bürgerhaus
▶ VK2090601 Mittwoch, 15.4.15, 16 bis 17 Uhr

Tanzen für Kinder (von 7 bis 10 Jahren)
Tanzen lernen macht Kinder nicht nur körperlich fit und seelisch ausgeglichen, sondern fördert ebenso Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Kinder lernen, sich beim Tanzen mit ihrem Körper, mit ihren Gedanken und Gefühlen in der Gruppe einzuordnen. Sie bekommen die Chance, in andere Rollen zu schlüpfen und ihre kreative Kraft zu entfalten. Kinder erlernen beim Tanzen weitere Aspekte, z. B.: spielerische Förderung aller Sinne, ein Gefühl für Rhythmus und Raum, soziales Miteinander, Konzentrationsförderung. Tanzen weckt die Kreativität, erzeugt Gefühle, lehrt Rücksichtnahme, ist ein Mittel der Kommunikation und macht Spaß. Alle Kinder, die Lust haben verschiedene Tänze nach toller Musik zu erlernen, kommen einfach vorbei und machen mit. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

9 UE an 14 Tagen, 43,70 €, **L** Julia Trapp
Ehrenberg-Wüstensachsen; Bürgerhaus
▶ VK2090602 Mittwoch, 25.2.15, 17 bis 18 Uhr

Streetdance für Jugendliche (von 11 bis 13 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk
14 UE an 14 Tagen, 32,20 €, **L** Julia Trapp
Ehrenberg-Wüstensachsen; Bürgerhaus
▶ VK2090603 Mittwoch, 25.2.15, 18 bis 18.45 Uhr

Streetdance für Jugendliche (von 14 bis 17 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk
14 UE an 14 Tagen, 32,20 €, **L** Julia Trapp
Ehrenberg-Wüstensachsen; Bürgerhaus
▶ VK2090604 Mittwoch, 25.2.15, 18.45 bis 19.30 Uhr





Eichenzell

Zweigstellenleiter: Matthias Dente
Rennsteigweg 12, 36124 Eichenzell
Tel.: 06659 919962, matthiasdente@t-online.de

Märchen-Schnitzeljagd für Kinder:
„Der Wolf und die sieben Geißlein" – Ferienprogramm
Eine Schnitzeljagd (Orientierungslauf oder Geocache) gibt vielerlei Rätsel auf: Wo bin ich gerade? Bin ich hier richtig? Wo muss ich denn jetzt hin? Auskunft darüber gibt ein Kartenausschnitt der Umgebung, in dem viele verschiedene Stationen eingezeichnet sind, die der Reihenfolge nach erlaufen werden müssen. Ein GPS-Gerät wird nicht benötigt. Bei unserem Geocache wird an jedem Standort ein Teil des Märchen „Der Wolf und die sieben Geißlein" erzählt. Es gibt Fragen zum Märchen, bei deren richtiger Beantwortung sich ein Lösungssatz ergibt.
Nebenbei geht es um sportliche Betätigung in der Natur, denn die Schnitzeljagd findet im Wald bei Rönshausen statt. Gewonnen hat die Schnitzeljagd die Person oder Gruppe, die als erstes alle Stationen in richtiger Reihenfolge angelaufen hat und mit vollständigem Lösungssatz im Ziel ankommt. Und ganz am Rande, bei klarer Sicht, hat man einen bezaubernden Ausblick auf das Rhönpanorama mit Ebersburg und Wasserkuppe. Besonders spricht dieser Geocache Kinder, die schon selbständig lesen können in Begleitung ihrer Eltern an. Aber auch outdoor-begeisterte Erwachsene sind recht herzlich eingeladen. Treffpunkt ist der Biolandhof Rönshausen zu den jeweiligen Terminen um 10 Uhr. Es müssen ca. 3 Stunden Zeit eingeplant werden.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

4 UE an einem Tag, 11,20 €, **L** Anita Reuwand
Eichenzell; Biolandhof-Rönshausen, Rohingstr. 22
► VK1060701 Montag, 24.8.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung
► VK1060702 Dienstag, 25.8.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung
► VK1060703 Mittwoch, 26.8.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung
► VK1060704 Donnerstag, 27.8.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung
► VK1060705 Freitag, 28.8.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung

Märchen-Schnitzeljagd für Kinder: „Dornröschen"
Eine Schnitzeljagd (Orientierungslauf oder Geocache) gibt vielerlei Rätsel auf: Wo bin ich gerade? Bin ich hier richtig? Wo muss ich denn jetzt hin? Auskunft darüber gibt ein Kartenausschnitt der Umgebung, in dem viele verschiedene Stationen eingezeichnet sind, die der Reihenfolge nach erlaufen werden müssen. Ein GPS-Gerät wird nicht benötigt. Bei unserem Geocache wird an jedem Standort ein Teil des Märchens „Dornröschen" erzählt. Es gibt Fragen zum Märchen, bei deren richtiger Beantwortung sich ein Lösungssatz ergibt.
Nebenbei geht es um sportliche Betätigung in der Natur, denn die Schnitzeljagd findet im Wald bei Rönshausen statt. Gewonnen hat die Schnitzeljagd die Person oder Gruppe, die als erstes alle Stationen in richtiger Reihenfolge angelaufen hat und mit vollständigem Lösungssatz im Ziel ankommt. Und ganz am Rande, bei klarer Sicht, hat man einen bezaubernden Ausblick auf das Rhönpanorama mit Ebersburg und Wasserkuppe.
Besonders spricht dieser Geocache Kinder, die schon selbständig lesen können in Begleitung ihrer Eltern an. Aber auch outdoor-begeisterte Erwachsene sind recht herzlich eingeladen. Treffpunkt ist der Biolandhof Rönshausen zu den jeweiligen Terminen um 10 Uhr. Es müssen ca. 3 Stunden Zeit eingeplant werden.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

4 UE an einem Tag, 11,20 €, **L** Anita Reuwand
Eichenzell; Biolandhof-Rönshausen, Rohingstr. 22
► VK1060709 Samstag, 9.5.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung
► VK1060710 Samstag, 13.6.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung

Familientag auf dem Biolandhof Rönshausen
Wollen Sie mit der ganzen Familie einen Ausflug zu Tieren und Natur machen und gleichzeitig etwas über die „Bäuerliche Landwirtschaft" erfahren?
Interessieren Sie sich für gesunde Ernährung?
Woher kommt die Milch, wie entsteht Käse?
Warum sind manche Eier braun und manche weiß?
Wie riecht ein Pferd?
Und wie fassen sich die Tiere an?
Wollten Sie schon immer mal auf einem Pferd reiten?
Und den Ausflug bei gemütlichem Grillen ausklingen lassen?
Erleben Sie dies und einiges mehr am Familientag.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, da Outdoor-Veranstaltung

5 UE an einem Tag, 5 €, zzgl. ca. 7 € pro Person für abschließendes Grillen (Kinder die Hälfte),
L Schulbauernhof e. V. Biolandhof Rönshausen
Eichenzell; Biolandhof Rönshausen
► VK1150701 Samstag, 1.8.15, 14 bis 18 Uhr Voranmeldung

Tastschreiben am PC für Schüler des 4. Schuljahres
Sie erlernen das Tastenfeld mit zehn Fingern „blind" zu bedienen. Gleichzeitig werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt (Gliederung, Formatierung, Erstellen von Tabellen).

30 UE, 54 €, **L** Anna Maria Alsheimer – Eichenzell; Grundschule
► VK5040701 Donnerstag, 19.2.15, 15 bis 16.30 Uhr

Tastschreiben am PC für Anfänger aller Altersgruppen
Sie erlernen das Tastenfeld mit zehn Fingern „blind“ zu bedienen. Gleichzeitig werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt (Gliederung, Formatierung, Erstellen von Tabellen).

30 UE, 54 €, **L** Anna Maria Alsheimer – Eichenzell; Grundschule
► VK5040703 Donnerstag, 19.2.15, 16.30 bis 18 Uhr

Englisch-Intensivkurs für Schüler der 5. und 6. Klasse in den Osterferien
Inhalt des Kurses ist die Vermittlung von Grammatik, Lexik und Sprechübungen. Sprachspiele und Bewegungsübungen lockern den Unterricht auf.
Lehrwerk: Nach Absprache

8 UE, 18,40 €, **L** Anna Klüh – Eichenzell; Grundschule
► VK4060701 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15
jeweils 9 bis 10.30 Uhr Voranmeldung

Englisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
Für Lerner, die keinerlei/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Great A1, Klett Verlag, Lektion 1
30 UE, 69 €, **L** Anna Klüh – Eichenzell; Grundschule
► VK4060722 Mittwoch, 11.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Für Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Englisch network now A1, Langenscheidt Verlag, Lektion 1
30 UE, 69 €, **L** Anna Klüh – Eichenzell; Grundschule
► VK4060731 Mittwoch, 11.2.15, 19.45 bis 21.15 Uhr

Englisch-Auffrischungskurs, Grundstufe, A2
Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Nach Absprache
30 UE, 69 €, **L** Olga Piekkala – Eichenzell; Grundschule
► VK4060745 Dienstag, 10.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Französisch-Grundstufe, A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)
Lerner, die keine/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Perspectives A1, Neue Ausgabe, Cornelsen Verlag, Lektion 1
30 UE, 69 €, **L** Fodhil Ferdjouni – Eichenzell; Grundschule
► VK4080722 Dienstag, 3.2.15, 17 bis 18.30 Uhr

Italienisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Allegro A1, Neue Ausgabe, Klett Verlag, Lektion 9
36 UE, 111,60 €, ↑ 10, **L** Teresa Lenninger
Eichenzell; Grundschule
► VK4090731 Montag, 23.2.15, 19.15 bis 20.45 Uhr

Russisch für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Im Kurs behandelt werden Zungenbrecher, Sprichwörter, Rätsel, Kinderlieder, Märchen, Gedichte und Geschichten der russischen Dichter und Schriftsteller.
Bitte mitbringen: Schreib-/Malblock, Bleistift, Buntstifte

20 UE, 62 €, **L** Anna Klüh – Eichenzell; Grundschule
► VK4190701 Freitag, 6.2.15, 15 bis 16.30 Uhr

Russisch für Geschäftsleute, Grundstufe, A2
Für Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Abwechslungsreiche Texte aus Business-Zeitschriften, Zeitungsartikel und Konversation zu beliebigen Themen stehen im Mittelpunkt des Kurses, doch wird auch die notwendige Lexik geübt.
Lehrwerk: Nach Absprache

24 UE, 74,40 €, **L** Anna Klüh – Eichenzell; Grundschule
► VK4190742 Donnerstag, 19.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Schwedisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lehrwerk: Tala svenska 1, Groa Verlag
20 UE, 46 €, **L** Diethelm Schäfer – Eichenzell; Grundschule
► VK4200731 Mittwoch, 11.2.15, 20 bis 21.30 Uhr

Schwedisch-Grundstufe, A2-Konversation
Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Fortgeschrittene Schwedischkenntnisse; mündliche wie schriftliche Verständigung im Alltag mit häufig gebrauchten Ausdrücken. Der Kurs gibt Gelegenheit, Schwedischkenntnisse in Gesprächen anzuwenden und zu erweitern.
Lehrwerk: Tala svenska A2, Neue Auflage, Groa Verlag
Achtung: 1. Abend Vorbesprechung von 18.30 bis 19.15 Uhr

20 UE, 46 €, **L** Diethelm Schäfer – Eichenzell; Grundschule
► VK4200742 Mittwoch, 11.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Spanisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
Lerner, die keine/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Con gusto, A1, Klett Verlag, Lektion 1
36 UE, 82,80 €, **L** Teresa Lenninger – Eichenzell; Grundschule
► VK4220722 Mittwoch, 25.2.15, 17.30 bis 19 Uhr

Spanisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Con gusto, A1, Klett Verlag, Lektion 5
36 UE, 82,80 €, **L** Teresa Lenninger – Eichenzell; Grundschule
► VK4220731 Mittwoch, 25.2.15, 19.15 bis 20.45 Uhr

Spanisch-Grundstufe, A1/A2 – Einfache Konversation
Der Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen, die Interesse daran haben, einfache Konversation in der spanischen Sprache zu führen. Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE, 69 €, **L** Teresa Lenninger – Eichenzell; Grundschule
▶ VK4220740 Dienstag, 3.2.15, 17 bis 18.30 Uhr

Pilates – Mattentraining
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Wollsocken, Getränk
23 UE an 17 Tagen, 64,40 €, **L** Anita Reuwand
Eichenzell; Biolandhof-Rönshausen, Rohingstr. 22
▶ VK3010760 Montag, 2.2.15, 18 bis 19 Uhr

Pilates und Entspannung
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Wollsocken, Getränk
23 UE an 17 Tagen, 64,40 €, **L** Anita Reuwand
Eichenzell; Biolandhof-Rönshausen, Rohingstr. 22
▶ VK3010761 Montag, 2.2.15, 19 bis 20 Uhr

Mach mit: bewegen – kräftigen – dehnen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk
27 UE an 20 Tagen, 62,10 €, **L** Karin Gutmann
Eichenzell; von-Galen-Schule, kleine Turnhalle
▶ VK3020702 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 19 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Ulrike Marquardt
Eichenzell-Kerzell; DGH
▶ VK3020720 Mittwoch, 25.2.15, 18.30 bis 19.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Männer
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportkleidung, Getränk
24 UE an 18 Tagen, 55,20 €, **L** Anita Reuwand
Eichenzell-Rönshausen; DGH
▶ VK3020722 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 20 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Senioren
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte/Decke, Socken oder Hallenturnschuhe
26 UE an 19 Tagen, 59,80 €, **L** Gabriele Trapp
Eichenzell-Kerzell; DGH
▶ VK3020725 Montag, 2.2.15, 9 bis 10 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Senioren
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte/Decke, Socken oder Hallenturnschuhe
26 UE an 19 Tagen, 59,80 €, **L** Gabriele Trapp
Eichenzell-Rothemann; altes DGH
▶ VK3020726 Montag, 2.2.15, 10.15 bis 11.15 Uhr

Aerobic und Bodyworkout NEU
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportkleidung, Getränk
24 UE an 18 Tagen, 55,20 €, **L** Anita Reuwand
Eichenzell-Rönshausen; DGH
▶ VK3020730 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 19 Uhr

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Die 5. Jahreszeit
Hinein in die 5. Jahreszeit! Wir werden verschiedene Leckereien herstellen, die zu einem bunten schönen Faschingsfest gehören. Gerne könnt ihr auch verkleidet kommen.
Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. ca. 3 € Backumlage, 8,
L Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
▶ VK3070701 Freitag, 6.2.15, 15 bis 18 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Lustige Hasen am Stiel
Bald ist es wieder soweit und Ostern steht vor der Tür. Wir werden lustige Hasen am Stiel backen. Die Kinder lernen mit unterschiedlichen Materialien und Gewichten umzugehen und werden schöne Häschen herstellen. Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. ca. 2,50 € Backumlage, 8,
L Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
▶ VK3070702 Freitag, 27.3.15, 15 bis 18 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Herzliches zu Muttertag
An diesem Samstag wollen wir mal an die Mütter denken, die das ganze Jahr so viel für uns tun. Wir wollen etwas Leckeres backen und auf diese Art und Weise „Danke“ sagen.
Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. ca. 3 € Backumlage, 8,
L Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
▶ VK3070703 Samstag, 9.5.15, 10 bis 13 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Sommer, Sonne, Gute Laune
Manche von euch fahren in den Ferien vielleicht in den Süden, andere aber bleiben auch zu Hause. An diesem Nachmittag werden wir uns so richtig das Urlaubsfeeling vom Meer an den Tisch holen. Wir werden Seesterne backen und kleine goldige Quallen herstellen. Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. ca. 3 € Backumlage, 8,
L Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
▶ VK3070704 Freitag, 19.6.15, 15 bis 18 Uhr Voranmeldung

Backen für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) – Leckereien vom Jahrmarkt
Ihr werdet euch sicherlich alle auf Schützenfest, Jahrmarkt ... und wie es sonst noch so heißt freuen, denn welches Kind mag es nicht? Eine Karussellfahrt kann ich euch nicht bieten, aber wir werden Autoscooter-Muffins backen, gebrannte Mandeln herstellen und Schoko-Früchte-Spießchen machen. Bitte mitbringen: Getränk, Stifte, Schere, Schürze, Behältnis für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 11,50 €, zzgl. ca. 3 € Backumlage, 8, **L** Monika Müller-Wirth – Eichenzell; Grundschule
► VK3070705 Samstag, 11.7.15, 10.15 bis 14 Uhr
Voranmeldung

Aquarellstudien nach der Natur für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen
Sie werden die Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten kennen lernen, die beim künstlerischen Gestalten nach der Natur entscheidend sind. Wie findet man ein Motiv, wie legt man den Ausschnitt fest und welchen Einfluss hat die Perspektive auf die Wirkung des Bildes?
Wir beginnen mit dem bewussten Sehen, wenden uns dann Schritt für Schritt dem strukturellen Aufbau zu, um dann die aquarelltechnische Umsetzung zu gestalten. Es ist immer wieder ein Erlebnis, ein Stück Natur in Aquarellfarben einzufangen.
Bitte mitbringen: Motivsucher (Ausschnitt ca. 6 x 9 cm), kleiner Skizzenblock, Bleistifte HB und B, 2 Aquarellblöcke (1x fein, 1x rau, rundum geleimt) Größe beliebig, Knetradiergummi, Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Utensilien für Wasser, Palette, Lappen und Papiertaschentücher, Klapp-/Campingstuhl, kleiner Klapptisch oder Staffelei

20 UE an 3 Tagen, 62 €, 8, **L** Madleen Adrian-Mohr
Eichenzell; Schlosspark Fasanerie (Adolfseck)
► VK2050716 Freitag, 10.7.15, 15 bis 19.30 Uhr
Samstag, 11.7.15, 13 bis 18.15 Uhr
Sonntag, 12.7.15, 13 bis 18.15 Uhr
Voranmeldung

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
1. Kurstag nur Vorbesprechung (45 Min.)
Bitte mitbringen: Nähmaschine (ab 2. Kurstag)
24 UE an 8 Tagen, 74,40 €, 8, **L** Monika Otterbein
Eichenzell; von-Galen-Schule
► VK2140701 Mittwoch, 4.2.15, 18.30 bis 21 Uhr

Eiterfeld

Zweigstellenleiterin: Jutta Dehl
Gartenstr. 18, 36132 Eiterfeld,
Tel.: 06672 1847, detdehl@t-online.de

Miniclub für Eltern/ Großeltern mit Kindern (ab 1 Jahr)
30 UE, 69 €, 10, **L** Claudia Jost-Hauser
Eiterfeld-Reckrod; DGH
► VK1060820 Montag, 2.2.15, 9 bis 10.30 Uhr
► VK1060821 Dienstag, 3.2.15, 9.30 bis 11 Uhr
► VK1060822 Donnerstag, 5.2.15, 9.30 bis 11 Uhr
► VK1060823 Freitag, 6.2.15, 9.30 bis 11 Uhr

Endlich Vorschulkind 2 – Vorbereitung auf die Schule
In dem Jahr vor Schulbeginn ist die Vorfreude groß, die Kinder können es kaum erwarten, auch die Schule zu besuchen zu dürfen. Zusätzlich zu dem Angebot im Kindergarten möchten die Kinder schon jetzt neue Erfahrungen und Erlebnisse machen.
Als Vorbereitung auf die Schule üben wir, über einen längeren Zeitraum still zu sitzen, abwarten zu können, und Arbeiten zu Ende zu bringen. Mit feinmotorischen Spielen und Schwungübungen soll die Handgeschicklichkeit für das Schreiben lernen trainiert werden. Auch das genaue Hören von Lauten, Reime und Silbenspiele werden nicht zu kurz kommen.
Bitte mitbringen: Schnellhefter, Buntstifte, Bleistift, Klebestift, Schere

20 UE, 56 €, zzgl. 5 € Materialkosten, **L** Anke Dietz
Eiterfeld; Lichtbergschule, Musikraum
► VK1060890 Freitag, 6.3.15, 14.30 bis 16 Uhr

20 UE, 56 €, zzgl. 5 € Materialkosten, 10, **L** Anke Dietz
► VK1060891 Montag, 9.3.15, 14.30 bis 16 Uhr

Tastschreiben: „Schneller am PC“
30 UE, 54 €, **L** Irene Klee – Eiterfeld; Lichtbergschule
► VK5040801 Donnerstag, 26.2.15, 16.15 bis 17.45 Uhr

Yoga und Entspannung
Einfache Asanas (Yogapositionen/Körperwahrnehmung) im Sitzen, Stehen und Liegen fördern Kondition, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Sanfte manchmal rhythmische Bewegungen und Atemgesten (Kriyas und Mudras) befreien von Stress und lösen stressbedingte Verspannungen. „Meditation“ bedeutet, die eigene Mitte finden, im Gleichgewicht sein.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke

16 UE, 44,80 €, **L** Dr. Thomas Frischkorn
Eiterfeld; Grundschule Turnhalle
► VK3010820 Freitag, 6.2.15, 17 bis 18.30 Uhr
► VK3010821 Freitag, 6.2.15, 18.30 bis 20 Uhr



Qi Gong, Taiji für Anfänger – Innere Ruhe finden
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
16 UE, 57,60 €, 🚹 10, **L** Manfred Kalb
Eiterfeld; „Die Brücke“ – Gymnastikraum
▶ VK3010840 Mittwoch, 25.2.15, 17.30 bis 19 Uhr
Voranmeldung

Taiji für Fortgeschrittene, Taiji-Stock
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Taiji-Stock
30 UE, 108 €, 🚹 10, **L** Manfred Kalb
Eiterfeld; „Die Brücke“ – Gymnastikraum
▶ VK3010850 Mittwoch, 25.2.15, 19 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

Fitness für Körper, Seele und Geist für Frauen 50+
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Wolldecke, ggf. kleines Kissen
14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Paulina Ritz
Eiterfeld; Bürgerhaus
▶ VK3020801 Mittwoch, 11.2.15, 16.30 bis 17.30 Uhr

Rückenfitness – all inclusive
„Nur ein gesunder Rücken kann entzücken“
Rückenfitness – all inklusive ist ein Übungskonzept, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination der Stützmuskulatur gleichermaßen trainiert. Das Training ist abwechslungsreich und spielt mit den Elementen aus z.B. Rücken-Qi-Gong, Yoga oder den Muskelentspannungstechniken. Aber auch Ausdauer und Freude an der Bewegung kommen durch die musikalische Unterstützung nicht zu kurz. Einfache Tanzschritte sowie Stretching lösen Blockaden und Verspannungen. Hier können ALLE teilnehmen -Vorkenntnisse sind nicht erforderlich- und es ist für jeden was dabei.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch

16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Simone Flügel
Eiterfeld-Reckrod; DGH
▶ VK3020825 Montag, 2.2.15, 17.45 bis 18.45 Uhr

Rückenfitness – all inclusive
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Simone Flügel
Eiterfeld-Wölf; DGH
▶ VK3020826 Montag, 2.2.15, 18.50 bis 19.50 Uhr

Eltern-Kind-Turnen (ab 1 ½ Jahren)
18 UE an 13 Tagen, 41,40 €, **L** Birgit Kircher
Eiterfeld; Grundschule Turnhalle
▶ VK3020845 Montag, 2.2.15, 17.15 bis 18.15 Uhr
▶ VK3020846 Montag, 2.2.15, 16.15 bis 17.15 Uhr

Nordic Walking in Balance
Weitere Informationen unter: www.sport-und-gesundheit.info
Bitte mitbringen: Laufbekleidung, Nordic Walking Stöcke oder Leihgebühr 2€ pro Tag

10 UE, 23 €, **L** Manfred Kalb
Eiterfeld;Parkplatz Rückersberg
▶ VK3020850 Donnerstag, 16.4.15, 10 bis 11.30 Uhr
Voranmeldung

Nordic Walking, exakte Technik, moderates Training
weitere Informationen unter: www.sport-und-gesundheit.info
Bitte mitbringen: Laufbekleidung, Nordic Walking Stöcke oder Leihgebühr 2€ pro Tag

10 UE, 23 €, **L** Manfred Kalb
Eiterfeld;Parkplatz Rückersberg
▶ VK3020851 Donnerstag, 16.4.15, 17 bis 18.30 Uhr
Voranmeldung

Inline Skating für Anfänger (Kinder ab 10 Jahren, Jugendlichen, Erwachsenen)
weitere Informationen unter: www.sport-und-gesundheit.info
Bitte mitbringen: Inline Skates mit Komplettset Protektoren, Helmpflicht!

10 UE, 28 €, 🚹 10, **L** Manfred Kalb
Eiterfeld; Alter Bahnhof am Radweg
▶ VK3020880 Donnerstag, 16.4.15, 14.30 bis 16 Uhr
Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Osterferien
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand – Eiterfeld; Lichtbergschule
▶ VK3070801 Montag, 30.3.15 bis Donnerstag 2.4.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Sommerferien
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
20 UE an 5 Tagen, 46 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand – Eiterfeld; Lichtbergschule
▶ VK3070802 Montag, 27.7.15 bis Freitag 31.7.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

„Kleckswerkstatt" für Kinder (von 7 bis 12 Jahren) in den Osterferien
Kunst macht Spaß! Dieser Workshop richtet sich an alle, die gerne künstlerisch und kreativ schaffen: Gemeinsam malen und gestalten. Mit einigen Tipps in der Anleitung können dabei schöne Kunstwerke in den verschiedensten Techniken entstehen. Aus facettenreichen Ein- bis Zweitagesprojekten resultieren vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten in Materialien, Farben und Formen. Von Meisterwerken inspiriert – der Fantasie freien Lauf lassen.
Bitte mitbringen: Schulmäppchen, Schere, Papierkleber, Kittel

12 UE an 3 Tagen, 37,20 €, zzgl. ca. 4,50 € Materialkosten,
L Melanie Möller – Eiterfeld; Grundschule
▶ VK2050801 Montag, 30.3.15 bis Mittwoch 1.4.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

„Kleckswerkstatt" für Kinder (von 7 bis 12 Jahren) in den Sommerferien
Bitte mitbringen: Schulmäppchen, Schere, Papierkleber, Kittel
20 UE an 5 Tagen, 62 €, zzgl. ca. 7,50 € Materialkosten,
L Melanie Möller – Eiterfeld; Grundschule
▶ VK2050802 Montag, 17.8.15 bis Freitag 21.8.15
jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Schicke Mode selbst genäht für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Schere, Stoffe
40 UE an 10 Tagen, 124 €, 🚹 10, **L** Andrea Dücker
Eiterfeld; Lichtbergschule
▶ VK2140820 Donnerstag, 5.2.15, 19 bis 22 Uhr



Flieden

Zweigstellenleiterin: Barbara Ruppert
Fuldaische Höfe 11, 36103 Flieden,
Tel.: 06661 747533 und 06661 747532

Tastschreiben am PC für Anfänger aller Altersgruppen
Sie erlernen das Tastenfeld mit zehn Fingern „blind" zu bedienen. Gleichzeitig werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt (Gliederung, Formatierung, Erstellen von Tabellen).

30 UE, 54 €, zzgl. Kosten für Lehrbuch,
L Anna Maria Alsheimer – Flieden; Fliedetalschule
▶ VK5040901 Montag, 23.2.15, 16.30 bis 18 Uhr

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Grundstufe, A1 (mit geringen Vorkenntnisse)
Lerner, die keine/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Schritte plus 1-2, Hueber Verlag
30 UE, 54 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, **L** Tilla Lotz
Flieden; Fliedetalschule
▶ VK4040931 Montag, 9.2.15, 17.30 bis 19 Uhr

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache-Grundstufe, A2
Lehrwerk: Schritte plus 3-4, Hueber Verlag
30 UE, 54 €, zzgl. ca. 2 € für Unterrichtsmaterial, **L** Tilla Lotz
Flieden; Fliedetalschule
▶ VK4040942 Montag, 9.2.15, 19 bis 20.30 Uhr

Englisch-Mittelstufe, B1
Lerner, die etwa 6 bis 8 Semester Sprachkurse in der Fremdsprache besucht haben. Lerner, die vergleichbar 5 bis 6 Jahre Sprachunterricht während der Schulzeit hatten.
Verschiedene Themenschwerpunkte bieten die Grundlage, um Wortschatz zu erarbeiten, Grammatik aufzufrischen und das Gelernte auf einem fortgeschrittenen Niveau anzuwenden und zu vertiefen.
Lehrwerk: Nach Absprache

30 UE, 69 €, **L** Olga Piekkala – Flieden; Fliedetalschule
▶ VK4060953 Mittwoch, 11.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Yoga für Anfänger – Ich beweg' mich!
Ich beweg' mich!
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung und Socken, Kissen
24 UE, 67,20 €, **L** Lothar Liebert – Flieden; Fliedetalschule-Aula
▶ VK3010920 Montag, 2.2.15, 20 bis 21.30 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Socken
24 UE, 67,20 €, **L** Lothar Liebert
Flieden; Fliedetalschule-Aula
▶ VK3010930 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Pilates für Anfänger – Ich beweg' mich!

Ich beweg' mich!

Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk
27 UE an 20 Tagen, 75,60 €, **L** Monika Wild
Flieden-Döngesmühle; DGH
► VK3010960 Mittwoch, 4.2.15, 20 bis 21 Uhr
Kurs findet auch in den Ferien statt!

Yogilates
Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk
27 UE an 20 Tagen, 75,60 €, **L** Monika Wild
Flieden-Döngesmühle; DGH
► VK3010963 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 19 Uhr
Kurs findet auch in den Ferien statt!

Rückengymnastik für Frauen und Männer 50+
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk
27 UE an 20 Tagen, 62,10 €, **L** Anette Müller
Flieden-Döngesmühle; DGH
► VK3020901 Montag, 2.2.15, 18 bis 19 Uhr

Fitness- und Rückengymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk
27 UE an 20 Tagen, 62,10 €, **L** Anette Müller
Flieden-Döngesmühle; DGH
► VK3020903 Montag, 2.2.15, 19.15 bis 20.15 Uhr

Bewegung und mehr
Hier sind Sie richtig. Mit rhythmischen Bewegungen zur Musik werden Sie den Alltagstrott hinter sich lassen und Spaß am Sport finden. Nicht nur Schwitzen und Powern ist angesagt, sondern auch die Stärkung und Entspannung von einzelnen Muskelgruppen, um sich rundum fit und gesund zu fühlen. Dabei werden folgende Partien nicht vergessen: Bauch, Beine, Po und die komplette Rückenmuskulatur.
Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, Gymnastikmatte

14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Isabell Ubrig
Flieden-Magdlos; DGH
► VK3020905 Donnerstag, 19.2.15, 18.45 bis 19.45 Uhr

Functional Work
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk
27 UE an 20 Tagen, 62,10 €, **L** Monika Wild
Flieden-Döngesmühle; DGH
► VK3020907 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 20 Uhr
Kurs findet auch in den Ferien statt!

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, geeignete Indoorschuhe, Sportkleidung, Theraband
31 UE an 23 Tagen, 71,30 €, **L** Erwin Bellinger
Flieden; Fliedetalschule-Aula
► VK3020920 Dienstag, 3.2.15, 17.45 bis 18.45 Uhr
► VK3020921 Dienstag, 3.2.15, 19 bis 20 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Flexi-kurs

Bitte mitbringen: Decke/Gymnastikmatte, Socken
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Mathias Lissek
Flieden-Schweben; DGH
► VK3020922 Mittwoch, 11.2.15, 9 bis 10 Uhr
► VK3020923 Mittwoch, 11.2.15, 10 bis 11 Uhr

Akademische Öl- und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähere Informationen auch unter:
www.Kasakow-Kunstmalerei.de.
Grundausstattung für Ölmalerei: Ölmalfarben, Malmittel, Pinselsortiment, Malplatten (30x40cm und 40x50cm), Malpalette (aus Holz oder Plastik), Palettenstecker oder Dose, Malmesser, Pinselreiniger
Grundausstattung für Aquarellmalerei: Aquarellblock DIN A3, Aquarellfarben (mind. 12 verschiedene), Aquarellpinsel (verschiedene Stärken), Bleistifte F und H, Haushaltspapier, Tesa-Krepp-Rolle, Glas oder Dose für Wasser.
Zusätzlich: transportable Staffelei (falls vorhanden), Lappen und Arbeitskleidung

32 UE an 8 Tagen, 99,20 €, **L** Sergej Kasakow
Flieden; Funktionsgebäude im Stadion
► VK2050920 Donnerstag, 5.2.15, 18.30 bis 21.30 Uhr

Akademische Öl- und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene
Nähere Informationen auch unter:
www.Kasakow-Kunstmalerei.de.
Grundausstattung für Ölmalerei: Ölmalfarben, Malmittel, Pinselsortiment, Malplatten (30x40cm und 40x50cm), Malpalette (aus Holz oder Plastik), Palettenstecker oder Dose, Malmesser, Pinselreiniger
Grundausstattung für Aquarellmalerei:
Aquarellblock DIN A3, Aquarellfarben (mind. 12 verschiedene), Aquarellpinsel (verschiedene Stärken), Bleistifte F und H, Haushaltspapier, Tesa-Krepp-Rolle, Glas oder Dose für Wasser.
Zusätzlich: transportable Staffelei (falls vorhanden), Lappen und Arbeitskleidung

52 UE an 13 Tagen, 161,20 €, **L** Sergej Kasakow
Flieden-Struth; DGH
► VK2050921 Donnerstag, 16.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr



Gersfeld

Zweigstellenleiter: Dietmar Gutmann
Ziegelhütte 24, 36129 Gersfeld, Tel.: 06654 1732
dienstlich, vhs@gersfeld.de oder gutmann@gersfeld.de

Tastschreiben am PC für Anfänger aller Altersgruppen
Sie erlernen das Tastenfeld mit zehn Fingern „blind" zu bedienen. Gleichzeitig werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt (Gliederung, Formatierung, Erstellen von Tabellen).

30 UE, 54 €, **L** Anna Maria Alsheimer – Gersfeld; Rhönschule
► VK5041001 Dienstag, 24.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Italienisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Allegro A1, Neue Ausgabe, Klett Verlag, Lektion 11
32 UE, 99,20 €, **L** Stephanie Klinkert
Gersfeld; Anne-Frank-Schule
► VK4091031 Donnerstag, 5.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Zhineng Qi Gong – ein Weg zur Entschleunigung (für Anfänger und Fortgeschrittene)
Zhineng Qi Gong ist eine Kombination aus Meditation und Bewegung. Durch langsame, einfach erlernbare, fließende Bewegungen im Stehen kommen Sie sowohl mit Ihrer Körperenergie als auch mit dem universalen Energiefeld in Kontakt. Das ruhige Fließen der Aufmerksamkeit zwischen Innen und Außen führt Sie in Ihre Mitte, in Ihre Kraft (Hun Yuan Ling Tong).
Bitte mitbringen: warme Socken

14 UE an 10 Tagen, 39,20 €, **L** Ruth Soyka
Praxis Dr. Werner Holtermann
► VK3011040 Mittwoch, 18.2.15, 19 bis 20 Uhr

Taiji und Qi Gong in den Bergen der Rhön – WES für Anfänger und Fortgeschrittene
Übungen an besonderen Kraftplätzen der Rhön
24.07.15: Anreise bis 9 Uhr, 10 Uhr Kursbeginn (Einführung in die Grundelemente des asiat. Qi Gong), 13 Uhr Mittagspause, anschl. meditative Wanderung mit Qi Gong-Übungen. Ende ca. 18.30 Uhr. Nach dem Abendessen Übungen mit Taiji-Schwert oder Stock (Stöcke vorhanden).
25.07.15, 10 bis 18 Uhr: Qi Gong und Taiji, Entspannungs-Übungen in den Bergen der Rhön. Nach dem Abendessen Übungen mit Taiji-Schwert oder Stock.
26.7.15, 9 bis 13.30 Uhr: Qi Gong und Taiji, Entspannungs-Übungen in den Bergen der Rhön
Taiji: Peking-Form
Qi Gong: Übungen aus dem Hui Kun Gong (die Übung der chin. Kaiser)
Die Übungen werden im Freien durchgeführt, bei extrem schlechtem Wetter im Clubraum der Simmelsberghütte.
Informationen: Manfred Kalb, Hofbieber, Tel.: 06657 609455, 0151 23208452, www.sport-und-gesundheit.info
Anmeldeschluss: 30.6.15
Bitte mitbringen: Wetter angepasste Kleidung, ausreichende Getränke. Unterkunft und Verpflegung muss selbst separat gebucht werden!
Unterkunft, Anfahrt-Info: www.berghuette-simmelsberg.de

30 UE an einem Wochenende, 84 €, 🚹 10, **L** Manfred Kalb
Gersfeld-Rodenbach; Gaststätte „Simmelsberghütte", Dammelhof 63
► VK3011070 Freitag, 24.7.15, 10 Uhr bis Sonntag, 26.7.15, 13.30 Uhr Voranmeldung

Wirbelsäulengymnastik für Frauen
Die Kraft kommt aus der Körpermitte!
Wir Schulen die Sinne für Wahrnehmung und Koordination, um den Körper zu kontrollieren und trainieren die wichtigsten Haltemuskeln für eine optimale Rumpfstabilität.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Getränk

14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Marcel Bleuel
Gersfeld-Hettenhausen; Martin-Luther-Haus
► VK3021007 Dienstag, 3.3.15, 19 bis 20 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Senioren
Das Training der tiefen Haltemuskeln wird als eine spürbare Basis für physiologische Haltung und Bewegung erlebt.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte/Decke, bequeme Kleidung, Getränk

14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Marcel Bleuel
Gersfeld-Hettenhausen; Martin-Luther-Haus
► VK3021020 Dienstag, 3.3.15, 18 bis 19 Uhr

Aquarell- und Acrylmalerei
19 UE an 7 Tagen, 58,90 €, 🚹 10, **L** Brigitte Schüssler
Gersfeld; Atelier der Kursleiterin, Marktplatz 14
► VK2051011 Donnerstag, 5.2.15, 20 bis 22 Uhr Voranmeldung

Fantasiereise mit Tusche und Pinsel
19 UE an 7 Tagen, 58,90 €, 🚹 10, **L** Brigitte Schüssler
Gersfeld; Atelier der Kursleiterin, Marktplatz 14
► VK2051031 Montag, 2.2.15, 20 bis 22 Uhr Voranmeldung



Kreativ-Kurs in den Osterferien für Kinder
Töpfern, Malen, Arbeiten mit Speckstein, Holz, u.a.
16 UE an 4 Tagen, 49,60 €, zzgl. ca. 6-15 € Materialkosten nach Verbrauch, **L** Gesine Klinkert
Gersfeld; Maiersbach 11, Märchenscheune
▶ VK2061003 Dienstag, 7.4.15, 9 bis 12 Uhr Voranmeldung
4. Kurstag zum Glasieren wird noch vereinbart.

Kreativ-Kurs in den Sommerferien für Kinder
Töpfern, Malen, Arbeiten mit Speckstein, Holz, u.a.
16 UE an 4 Tagen, 49,60 €, zzgl. ca. 6-15 € Materialkosten nach Verbrauch, **L** Gesine Klinkert
Gersfeld; Maiersbach 11, Märchenscheune
▶ VK2061004 Montag, 27.7.15 bis Donnerstag 30.7.15 jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung
4. Kurstag zum Glasieren wird noch vereinbart.

Modellieren in Ton für Erwachsene
10 UE, 31 €, zzgl. ca. 10-40 € Materialkosten nach Verbrauch, **L** Gesine Klinkert
Gersfeld; Maiersbach 11, Märchenscheune
▶ VK2061010 Donnerstag, 11.6.15, 19.30 bis 21 Uhr Voranmeldung

Gebühren bei weniger als 8 Teilnehmern:
Bei Kursen ohne Voranmeldung gilt folgende Regel (ausgenommen EDV-Bereich):
- Am ersten Kursabend entscheidet sich die Höhe der Teilnehmergebühr.
- Bei 8 Teilnehmern oder mehr bleibt es bei der ausgeschriebenen Kursgebühr.
- Bei 7 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,40 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei 6 Teilnehmern erhöht sich die Gebühr um 0,80 Cent pro Unterrichtseinheit.
- Bei einer Teilnehmerzahl von 5 Teilnehmern und weniger kann der Kurs nur in Sonderfällen nach Rücksprache mit der VHS durchgeführt werden.

Großenlüder

Zweigstellenleiterin: Gerlinde Müller-Reinhardt
An der Röde 38, 36137 Großenlüder, Tel.: 06648 7862 privat ab 14 Uhr und 0661 6006-9300 dienstlich, mue-re@t-online.de

Kleinkindertreff (von 1 bis 2 Jahren)
24 UE, 55,20 €, zzgl. 3 € Materialkosten, **L** Margarete Wahl
Großenlüder-Bimbach; Jugendraum
▶ VK1061110 Montag, 9.2.15, 9.30 bis 11 Uhr

Kleinkindertreff (von 1 bis 2 Jahren)
24 UE, 55,20 €, zzgl. 3 € Materialkosten, **L** Margarete Wahl
Großenlüder-Uffhausen; DGH
▶ VK1061111 Donnerstag, 12.2.15, 10.30 bis 12 Uhr

Älter werden – Veränderungen annehmen und Perspektiven entwickeln – WES
Körperliche Veränderungen und Alterungsprozesse sind eine Unausweichlichkeit des Lebens. Ihnen muss man sich stellen, sie müssen angenommen werden. Von früheren Bildern sich zu lösen und Abschied zu nehmen, gilt es zu meistern. Und dabei neue Perspektiven entdecken und diese produktiv gestalten. Das Älter werden zeigt uns die Endlichkeit unseres Lebens und die Begrenztheit unseres Lebensradius, die Erfahrung, dass unsere Kräfte und Energien uns nicht mehr in derselben Weise zur Verfügung stehen wie früher etc. Dies führt oftmals zu Unsicherheit und Angst.
Wird die neue Situation aktiv angenommen oder verharrt man in der Unsicherheit und Lähmung?
Arbeitsweisen: Kurzvorträge, Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit

16 UE an 2 Tagen, 100 €, keine Ermäßigung, 🚹 10, **L** Franz Josef Meyer
Großenlüder; Praxis DIALOGON, Brauereiweg 11
▶ VK1071101 Samstag, 18.4.15, 10 bis 17 Uhr Voranmeldung

Trennung, Verlust, Krankheit – Umgang mit Herausforderungen des Lebens
Gravierende Einschnitte im Leben sind große Herausforderungen, verbunden mit Schmerz, Leid und Angst. Sie können aber Wendepunkte im Leben sein, sich neu zu orientieren – und die Lebensfreude wieder neu zu entdecken.
Wir geraten häufiger im Leben in unterschiedliche Krisen. Sind diese Krisen Sackgassen? Werden Sie als Endstationen erlebt? Oder nutzen wir die Krisen und Einschnitte produktiv und kreativ für das weitere Leben? Finden wir uns nur einfach damit ab oder setzen wir unsere Kraft und unsere Begabungen dafür ein, heilsame Schritte zu gehen?
Arbeitsweisen: Kurzvorträge, Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten

16 UE an 2 Tagen, 100 €, 🚹 10, keine Ermäßigung,
L Franz Josef Meyer
Großenlüder; Praxis DIALOGON, Brauereiweg 11
▶ VK1071102 Samstag, 9.5.15, 10 bis 17 Uhr
Voranmeldung

Leben an der Grenze – Burnout-Prävention
Körper, Geist und Seele sind auf Dauer nur begrenzt belastbar. Im Kurs werden Risiken des Ausgebrannt-Seins erörtert, präventive Maßnahmen vorgestellt sowie in Übungen und Arbeitssitzungen erprobt. Der Teilnehmer lernt sein individuelles Burn-out-Risiko kennen und beginnt sich damit auseinanderzusetzen. Er erfährt seine schützenden Grenzen und achtet auf sein inneres Leib-Seele-Geschehen. Sein eigenes Leben selbst in die Hand nehmen oder getrieben werden durch Dritte, eigene übertriebene Ambitionen oder eigene und fremde Erwartungen? Die Regie über einen guten Umgang mit seinem Leben übernehmen oder getrieben werden durch Dritte oder den „Antreiber“ in einem selbst? Arbeitsweisen: Kurzvorträge, Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten

16 UE an 2 Tagen, 100 €, keine Ermäßigung, 🚹 10,
L Franz Josef Meyer
Großenlüder; Praxis DIALOGON, Brauereiweg 11
▶ VK1071105 Samstag, 7.3.15 und Sonntag, 8.3.15
jeweils 10 bis 17 Uhr Voranmeldung

Tastschreiben am PC für Grundschüler (4. Schuljahr)
Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens, Grundlagen der Textverarbeitung, Anlegen von Ordnern, Tabellen. Erwerb eines Leistungsnachweises bzw. einer Teilnahmebescheinigung.

30 UE, 54 €, **L** Petra Waldmann
Großenlüder; Grundschule St. Georg
▶ VK5041101 Dienstag, 10.3.15, 14 bis 15.30 Uhr

Yoga mit Santosha (Zufriedenheit)
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen, Getränk
42 UE, 117,60 €, **L** Petra Santosha Reichardt
Großenlüder-Bimbach; DGH
▶ VK3011120 Montag, 2.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Ulrich Krämer
Großenlüder; Bodelschwinghschule
▶ VK3021120 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 19 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Ulrich Krämer
Großenlüder-Uffhausen; DGH
▶ VK3021121 Donnerstag, 5.2.15, 19.45 bis 20.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Flexikurs
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken,
25 UE an 15 Tagen, 57,50 €, **L** Mathias Lissek
Großenlüder-Uffhausen; DGH
▶ VK3021122 Donnerstag, 12.2.15, 9 bis 10.15 Uhr



Hilders

Zweigstellenleiterin: Marita Staubach
Stielerstr. 24, 36115 Hilders, Tel.: 06681 1514 privat
Marita-Staubach@web.de

Obstbaum- und Gehölzschnitt sowie Veredelungstechniken
Am Freitag, von 19.30 bis 21.30 Uhr findet der theoretische Teil und am Samstag, von 9 bis 13 Uhr der praktische Teil des Kurses statt.
Bitte am Samstag mitbringen: Astsäge und Gartenschere

8 UE an 2 Tagen, 31,20 €, 🚹 8, **L** Florian Nophut
Hilders; Konrad-Zuse-Schule
▶ VK1141301 Freitag, 20.2.15, 19.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Tastschreiben am PC für Anfänger aller Altersgruppen
Sie erlernen das Tastenfeld mit zehn Fingern „blind“ zu bedienen. Gleichzeitig werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt (Gliederung, Formatierung, Erstellen von Tabellen).

30 UE, 54 €, **L** Anna Maria Alsheimer
Hilders; Konrad-Zuse-Schule
▶ VK5041301 Mittwoch, 25.2.15, 16.30 bis 18 Uhr

Taiji für Fortgeschrittene – Taijji-Schwert
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Schwert, Stock, Fächer
32 UE, 89,60 €, 🚹 10, **L** Manfred Kalb
Hilders-Eckweisbach; Scheppenbachhaus
▶ VK3011350 Dienstag, 24.2.15, 19.30 bis 21 Uhr
Voranmeldung

Bewegungsgymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Elvira Ewald
Hilders-Eckweisbach; Scheppenbachhaus
▶ VK3021301 Montag, 2.2.15, 16 bis 17 Uhr

Gymnastik am Morgen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Elvira Ewald
Hilders; Ulstersaal
▶ VK3021302 Dienstag, 3.2.15, 9.15 bis 10.15 Uhr

Gymnastik zur Musik für Körper, Geist und Seele
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Stefanie Buchroth
Hilders; Mittelpunktschule, Turnhalle
▶ VK3021303 Donnerstag, 5.2.15, 19 bis 20 Uhr

Bewegungsgymnastik für Senioren 65+
Der Kurs findet auch während den Ferien statt.
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Birgit Schiebelhut
Hilders; Ulstersaal
▶ VK3021310 Montag, 2.2.15, 10.30 bis 11.30 Uhr



Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Stefanie Buchroth
Hilders; Ulstersaal
► VK3021320 Dienstag, 3.2.15, 17.45 bis 18.45 Uhr

Eltern-Kind-Turnen (ab 2 Jahren)
Bitte mitbringen: Turnbekleidung, Getränk
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Angela Kirchner
Hilders; Ulstertalschule, Turnhalle
► VK3021345 Montag, 2.2.15, 15.45 bis 16.45 Uhr

Aquafitness
10 UE an 10 Tagen, 28 €, zzgl. Eintritt, **L** Karin Maul
Hilders; Ulsterwelle
► VK3021370 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 19.45 Uhr
► VK3021371 Mittwoch, 4.2.15, 19.45 bis 20.30 Uhr

20 UE an 15 Tagen, 56 €, zzgl. Eintritt, **L** Irene Klee
► VK3021372 Freitag, 20.3.15, 14 bis 15 Uhr
► VK3021373 Freitag, 20.3.15, 15 bis 16 Uhr

Kochen: Eltern-Kind kochen – Leckeres für Groß und Klein
Welche Leckereien kann man gemeinsam mit Spaß zubereiten. Das Lieblingsgericht von Mama oder Papa. Wie kann man für die Eltern ein schönes Frühstück bereiten, z. B. für Mutter- oder Vatertag. Und wie kann man die Lieblingsessen der Kids selbst zubereiten, wie z. B. Burger, Spaghetti Bolognese und Co., ohne zu Hilfenahme von Fertigprodukten und Tüten. Wer gerne unbeschwert im Team mit seinem Kind kochen mag, der ist im Eltern-Kind-Kochen richtig. Die Kinder sollten zwischen 8 und 12 Jahre alt sein. Ich freue mich auf Euch und Eure Lieblingsgerichte und Nachspeisen, die wir gemeinsam mit Euren Eltern kochen!
Die Kursgebühr von 75,60 € ist für ein Elternteil mit einem Kind. Jedes weitere Kind kann zu einer Gebühr von 25 € teilnehmen.
Bitte mitbringen: Behältnisse für evtl. übrige Speisen

22 UE an 8 Tagen, 75,60 €, zzgl. ca. 5-8 € Kochumlage pro Person, 🚹 4, **L** Doris Frielinghaus – Hilders; Mittelpunktschule
► VK3071301 Donnerstag, 5.3.15, 17 bis 19 Uhr
Voranmeldung



Tanzen für Kinder (von 3 bis 4 Jahren)
Tanzen lernen macht Kinder nicht nur körperlich fit und seelisch ausgeglichen, sondern fördert ebenso Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.
Kinder lernen, sich beim Tanzen mit ihrem Körper, mit ihren Gedanken und Gefühlen in der Gruppe einzuordnen. Sie bekommen die Chance, in andere Rollen zu schlüpfen und ihre kreative Kraft zu entfalten. Kinder erlernen beim Tanzen weitere Aspekte, z.B.: spielerische Förderung aller Sinne, ein Gefühl für Rhythmus und Raum, soziales Miteinander, Konzentrationsförderung. Tanzen weckt die Kreativität, erzeugt Gefühle, lehrt Rücksichtnahme, ist ein Mittel der Kommunikation und macht Spaß.
Alle Kinder, die Lust haben verschieden Tänze nach toller Musik zu erlernen, kommen einfach vorbei und machen mit.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

14 UE an 14 Tagen, 32,20 €, 🚹 10, **L** Julia Trapp
Hilders-Eckweisbach; Scheppenbachhaus
► VK2091301 Donnerstag, 12.3.15, 15.30 bis 16.15 Uhr

Tanzen für Kinder (von 5 bis 7 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk
14 UE an 14 Tagen, 32,20 €, 🚹 10, **L** Julia Trapp
Hilders-Eckweisbach; Scheppenbachhaus
► VK2091302 Donnerstag, 12.3.15, 16.15 bis 17 Uhr



Hofbieber

Zweigstellenleiter: Klaus-Dieter Eckstein
Im Nässenfeld 53, 36145 Hofbieber, Tel.: 06657 8465 privat und 987411 dienstlich, klaus.eckstein@hofbieber.de

Kleinkindertreff (von 6 Monaten bis 1 ½ Jahren)
20 UE, 46 €, 🚹 10, **L** Tanja Aschenbrücker,
Anneliese Aschenbrücker – Hofbieber; Gemeindezentrum
▶ VK1061410 Freitag, 6.2.15, 9 bis 10.30 Uhr

Miniclub (von 1 ½ bis 3 Jahren)
20 UE, 46 €, 🚹 10, **L** Tanja Aschenbrücker,
Anneliese Aschenbrücker – Hofbieber; Gemeindezentrum
▶ VK1061420 Mittwoch, 4.2.15, 9 bis 10.30 Uhr

Gelassenheitstraining – Wege aus der Stressfalle 

Wer kennt das nicht?
Es muss erst soweit kommen, dass der Körper eine Krankheit entwickelt, damit einem klar wird, dass es so nicht mehr weiter gehen kann? Sich eine Auszeit nehmen, wenn alles zu viel wird – ist das nicht die natürlichste Sache der Welt? Auf sich selbst zu achten, ist eine grundlegende Fähigkeit des Menschen. Doch die heutigen Anforderungen der Arbeitswelt, der enorme Zeit- und Leistungsdruck, führen nur allzu oft dazu, dass die Bedürfnisse und Warnsignale des Körpers ignoriert werden, mit den bekannten negativen Folgen für die Gesundheit, Lebensqualität und schließlich auch für die Arbeit selbst. Was so einfach klingt, bereitet jedoch häufig bei der konkreten Umsetzung Probleme. Sich eine Auszeit zu nehmen bedeutet mehr als eine kurze Unterbrechung der Arbeit. Achtsamkeit beinhaltet zugleich ein loslassen, ein Aussteigen aus dem „Hamsterrad" der Geschäftigkeit. In diesem Kurs lernen Sie achtsam mit sich und Ihrem Körper umzugehen, Stress bedeutsam reduzieren, das Wohlbefinden erhöhen und somit der Gefahr des Ausbrennens wirksam vorzubeugen. „Nimm dir mindestens eine Minute am Tag, um du selbst zu sein."
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

8 UE, 22,40 €, 🚹 10, **L** Annette Leimbach
Hofbieber-Langenbieber; Naturheilpraxis Annette Leimbach
▶ VK1071450 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 20 Uhr
Voranmeldung

Selbstbewusst – die eigenen Stärken gelassen und selbstbewusst einsetzen
Selbstbewusstsein bekommt man nicht in die Wiege gelegt und es ist auch nicht in den Genen verankert – Selbstbewusstsein kann erlernt werden. Das Alter spielt dabei keine Rolle.
Ein stabiles Selbstbewusstsein befähigt und dazu, uns auf die eigentlichen Aufgaben und Ziele zu konzentrieren und Motivation und Lebensqualität zu steigern. Stellen Sie sich vor: In schwierigen Situationen behalten Sie Klarheit und Gelassenheit, gestalten Ihre Beziehungen partnerschaftlich, voll gegenseitiger Akzeptanz und Lebensfreude. Sie sind sich Ihrer selbst bewusst, setzen Ihre Stärken ein und lernen aus Ihren Fehlern. Sie finden heraus, welche Einstellungen und Verhaltensweisen Ihr Selbstbewusstsein blockieren und wie Sie es stärken können. Ziel des Trainings ist es, aus dem negativen Kreislauf der Selbstzweifel herauszufinden und ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen. Sie werden mehr über sich erfahren und über die Wurzeln des Selbstvertrauens. Durch Übungen von Situationen finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg hin zu mehr Selbstbewusstsein um dadurch Erfolgs- und Glücksmomente zu erzielen. Sie haben alles in sich, um jederzeit über ihr natürliches Selbstvertrauen zu verfügen, es muss Ihnen nur „bewusst sein" und angewandt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Block, Schreibutensilien

22 UE an 8 Tagen, 61,60 €, 🚹 10, **L** Annette Leimbach
Hofbieber-Langenbieber;Naturheilpraxis Annette Leimbach
▶ VK1071451 Montag, 16.3.15, 18.30 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

Tastschreiben am PC für Anfänger aller Altersgruppen
Sie erlernen das Tastenfeld mit zehn Fingern „blind" zu bedienen. Gleichzeitig werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt (Gliederung, Formatierung, Erstellen von Tabellen).

30 UE, 54 €, **L** Anna Maria Alsheimer
Hofbieber; Biebertalschule
▶ VK5041401 Freitag, 6.2.15, 16.30 bis 18 Uhr

Italienisch, Grundstufe, A2
Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben. Lehrwerk: Allegro, A2, Klett Verlag
30 UE, 69 €, **L** Cristina Maus – Hofbieber; Biebertalschule
▶ VK4091442 Donnerstag, 5.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Italienisch-Mittelstufe, B1 – Konversation
Abwechslungsreiche Texte aus italienischen Zeitschriften bilden die Basis für Konversationsthemen.
Lehrwerk: Nach Absprache
30 UE, 81 €, **L** Cristina Maus – Hofbieber; Biebertalschule
▶ VK4091453 Donnerstag, 5.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Hatha-Yoga
Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Getränk
20 UE, 56 €, 🚹 10, **L** Elvira Ewald
Hofbieber-Schwarzbach; DGH (Dorfscheune)
▶ VK3011420 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, kleines Kissen
30 UE, 84 €, 🚹 10, **L** Beate Mathes
Hofbieber; Familienzentrum
▶ VK3011421 Mittwoch, 4.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

20 UE, 56 €, 🚹 10, **L** Beate Mathes
▶ VK3011422 Mittwoch, 11.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, Getränk
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, 🚹 10, **L** Silke Wagner
Hofbieber-Schwarzbach; DGH (Dorfscheune)
► VK3021420 Donnerstag, 5.2.15, 20 bis 21 Uhr

Aerobic/Bodyforming mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränke, Handtuch
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Katja Heumüller
Hofbieber-Langenbieber; DGH
► VK3021430 Montag, 2.2.15, 9.30 bis 10.30 Uhr

Bodyforming
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränke, Handtuch
14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Katja Heumüller
Hofbieber-Langenbieber; DGH
► VK3021431 Donnerstag, 7.5.15, 20 bis 21 Uhr

Step-Aerobic für Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Aerobic-Step, Getränk, Handtuch
14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Katja Heumüller
Hofbieber-Langenbieber; DGH
► VK3021435 Dienstag, 3.2.15, 20 bis 21 Uhr

20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Katja Heumüller
► VK3021436 Donnerstag, 5.2.15, 9.30 bis 10.30 Uhr

Step-Aerobic mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Aerobic-Step, Getränk, Handtuch
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Katja Heumüller
Hofbieber-Langenbieber; DGH
► VK3021437 Donnerstag, 5.2.15, 18.45 bis 19.45 Uhr

20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Katja Heumüller
► VK3021438 Freitag, 6.2.15, 9.30 bis 10.30 Uhr

Step-Aerobic für Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Aerobic-Step, Getränk, Handtuch
14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Katja Heumüller
Hofbieber-Langenbieber; DGH
► VK3021439 Dienstag, 12.5.15, 20 bis 21 Uhr

Drums Alive®
Drums Alive® ist ein neuer Trend im Group-Fitness. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness.
Bitte mitbringen: Gymnastikball ca. 65-75 cm Durchmesser, Ballhalter, Drumsticks, Turnschuhe, Getränk und Handtuch

10 UE an 10 Tagen, 23 €, **L** Katja Heumüller
Hofbieber-Langenbieber; DGH
► VK3021490 Mittwoch, 4.3.15, 18.30 bis 19.15 Uhr

Golf – Schnupperkurs für Golf-Einsteiger
Sie interessieren sich für den Golfsport?
Sie wollen die Faszination des Golfens hautnah erleben?
Unter professioneller Leitung von Head Pro Christian Becker können Sie 2 Stunden lang kostenfrei das Golfen ausprobieren. Und entdecken vielleicht Ihre neue Leidenschaft.
- begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich
- die Teilnahme ist kostenfrei
- inkl. Gebühren, Leihschläger, Übungsbälle

3 UE an einem Tag, gebührenfrei, 🚹 6, **L** Christian Becker
Hofbieber; Golfclub Fulda
► VK3021491 Sonntag, 19.4.15, 14.30 bis 16.30 Uhr
Voranmeldung

Golf – Platzreifekurs
Nicht jeder Einsteiger darf sofort auf dem Platz Golf spielen. Um ein zügiges Spiel zu gewährleisten, wird auf fast allen Plätzen ein Nachweis verlangt, dass der Spieler Technik, Regeln und Etikette sicher beherrscht. Dieser Nachweis nennt sich Platzreife und kann mit diesem Kurs erlangt werden. Um diese am Ende der 3 Monate auch zu erreichen, erfordert es viel Geduld und Übung. Es ist neben dem angeleiteten Training selbständiges Üben notwendig. Daher stehen für die Teilnehmer des Kurses die Übungseinrichtung (Driving Range) und die Übungsschläger während der gesamten Kursdauer kostenfrei zur Verfügung. Weiterhin sind im Kurs eine Begrüßungsmappe und Übungsbälle (während des Unterrichts) enthalten. Sie benötigen für den Golfkurs lediglich Sportschuhe, sowie sportliche Freizeitbekleidung und eventuell regenfeste Bekleidung.

Step 1: Erlernen der Technik: Putten, Chippen, Pitchen, Eisenschläge

Step 2: Erlernen der Technik: Bunkerschläge, Fairway- Hölzer, Hybriden, Driver, Kurze Wiederholung der Technik aus Step I

Step 3: Platzreifeprüfungs- Kurs, Regelunterricht, Regelprüfung, Golftechnikwiederholung, Platzbegehung, DGV Platzreifeprüfung

Übungsschläger und Bälle während des Unterrichts inklusive

Für weitere Fragen:
GOLFSPORTZENTRUM Christian Becker, Am Golfplatz 29
36145 Hofbieber, Tel.: 06657 1334, Mobil 0173 3035171
www.christianbecker-golf.de, info@christianbecker-golf.de
Freie Nutzung der Übungseinrichtung für Kursteilnehmer während der Kursdauer. Bitte mitbringen: Sportschuhe, sportliche Freizeitbekleidung, ggf. regenfeste Bekleidung

30 UE an 9 Tagen, 145 €, keine Ermäßigung, 🚹 10,
L Christian Becker – Hofbieber; Golfclub Fulda
▶ VK3021492 Sonntag, 26.4.15, 15 bis 18 Uhr
Samstag, 9.5.15, 11 bis 14 Uhr
Mittwoch, 13.5.15, 19 bis 20.30 Uhr
Sonntag, 24.5.15, 15 bis 18 Uhr
Samstag, 6.6.15, 11 bis 14 Uhr
Mittwoch, 10.6.15, 19 bis 20.30 Uhr
Sonntag, 21.6.15, 15 bis 18 Uhr
Samstag, 4.7.15, 11 bis 14 Uhr
Mittwoch, 8.7.15, 19 bis 20.30 Uhr
Voranmeldung

Kochen: „Fit statt fett" – vegetarische Vollwertküche
Lernen Sie mit Frau Carmen Goldbach (ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB) einfach vegetarische Vollwertgerichte zuzubereiten. Zusätzlich erhalten Sie Informationen über Vitalstoffe in unserer Ernährung und lernen Ihr eigenes Vollkornbrot und Vollkornbrötchen zu backen.
Bitte mitbringen: Getränke und Behältnisse für restliche Speisen

14 UE an 4 Tagen, 32,20 €, zzgl. Kochumlage,
L Carmen Goldbach – Hofbieber; Biebertalschule, Lehrküche
▶ VK3071411 Donnerstag, 5.3.15, 18.30 bis 20.30 Uhr
Donnerstag, 12.3.15, 18.30 bis 21 Uhr
Donnerstag, 19.3.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Donnerstag, 26.3.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Gartenkeramik – WES
Die Natur bietet viele Strukturen, die wir in Ton abbilden wollen. Durch frostfestes Brennen können unsere Kunstwerke auch im Winter schöne Akzente in unserem Garten setzen. Ideen werden vorgestellt. Am 1. Kursabend, 26.03. findet lediglich eine Vorbesprechung statt.
Kursdaten: Freitag, 27.3. von 19 bis 22 Uhr, Samstag, 28.3. und Sonntag, 29.3. jeweils von 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr, Abholung: Freitag, 5.6. von 19 bis 20 Uhr.
1. Kursabend Vorbesprechung (45 min.), Materialbesprechung

23 UE an 5 Tagen, 89,70 €, zzgl. ca.13 € Materialkosten, 🚹 6,
L Bernadette Wrana – Hofbieber-Kleinsassen; Kunststation
▶ VK2061401 Donnerstag, 26.3.15, 19 bis 19.45 Uhr
Voranmeldung

Gartenkeramik mit Beleuchtung – WES
Kugeln in schönen Mustern durchbrochen, können sehr schöne Lichtakzente im Garten sein. 6 mit Kerzen in klein oder LEDs, Solar u.a. in groß. Natürlich können die Formen frei gewählt werden, vieles ist möglich. Ideen werden besprochen. Am 1. Kursabend, 18.6. findet lediglich eine Vorbesprechung statt. Kursdaten: Freitag, 19.6. von 19 bis 22 Uhr, Samstag, 20.6. und Sonntag, 21.6. jeweils von 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr, Abholung: Freitag, 3.7. von 19 bis 20.30 Uhr.
1. Kursabend Vorbesprechung (45 min.), Materialbesprechung

23 UE an 5 Tagen, 89,70 €, zzgl. ca.13 € Materialkosten, 🚹 6,
L Bernadette Wrana – Hofbieber-Kleinsassen; Kunststation
▶ VK2061402 Donnerstag, 18.6.15, 19 bis 19.45 Uhr
Voranmeldung

Papierschöpfen und -gestalten für Anfänger
Schon einmal selbst Papier hergestellt?
In dieser Werkstatt erlernen Sie die Grundtechnik dieses uralten Handwerks, erproben selbst die Gestaltungsvielfalt und die nahezu unerschöpflichen Ausdrucksmöglichkeiten. Aus Altem Neues schöpfen und eigene Kreationen entstehen lassen. Zufallsprodukte oder planvoll gestaltete Objekte machen jedes Papier zu einem wertvollen Einzelstück. Die selbst geschöpften Papiere eignen sich zum Anfertigen von Mappen, Glückwunschkarten, Bildern usw.. Im Kurs erhalten Sie weitere Anregungen zur Weiterverarbeitung.
Bitte mitbringen: saugfähige, am besten flauschige Baumwolltücher oder Spültücher, Haushaltstücher usw., evtl. getrocknete Gräser, Blätter, frische Blüten, dicke Paketschnur, Schere, altes Badetuch

9 UE an einem Tag, 35,10 €, zzgl. ca. 3,50 € Materialkosten, 🚹 6, **L** Monika Trautwein
Hofbieber-Kleinsassen; Kunststation
▶ VK2061431 Samstag, 13.6.15, 9.30 bis 16.15 Uhr
Voranmeldung

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Nähmaschine
20 UE an 5 Tagen, 62 €, 🚹 8, **L** Silvia Herbert-Jost
Hofbieber; Gemeindezentrum
▶ VK2141420 Donnerstag, 5.2.15, 19 bis 22 Uhr

Hosenfeld

Zweigstellenleiterin: Petra Waldmann
In der Steinshecke 12, 36154 Hosenfeld,
Tel.: 06650 8512 privat

Kleinkindertreff (von 1 bis 2 Jahren)

Bitte mitbringen: Schere, Kleber
20 UE, 46 €, zzgl. ca. 4 € Materialkosten,
L Monika Hasenauer
Hosenfeld-Poppenrod; Bürgerhaus
▶ VK1061510 Mittwoch, 25.2.15, 9.30 bis 11 Uhr

Obstbaum- und Gehölzschnitt sowie Veredelungstechniken

Am Freitag, von 19.30 bis 21.30 Uhr findet der theoretische Teil und am Samstag, von 09 bis 13 Uhr der praktische Teil des Kurses statt.
Bitte am Samstag mitbringen: Astsäge und Gartenschere

8 UE an 2 Tagen, 31,20 €, 🚹 8, **L** Florian Nophut
Hosenfeld; Vogelsbergschule
▶ VK1141501 Freitag, 6.3.15, 19.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Tastschreiben am PC für Grundschüler (4. Schuljahr)

Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens, Grundlagen der Textverarbeitung, Anlegen von Ordnern, Tabellen. Erwerb eines Leistungsnachweises bzw. einer Teilnahmebescheinigung.

30 UE, 54 €, **L** Petra Waldmann
Hosenfeld; Vogelsbergschule
▶ VK5041502 Mittwoch, 11.3.15, 16.30 bis 18 Uhr
▶ VK5041503 Donnerstag, 12.3.15, 14.30 bis 16 Uhr

Yoga mit Santosha (Zufriedenheit)

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen, Getränk
46 UE, 128,80 €, **L** Petra Santosha Reichardt
Hosenfeld-Poppenrod; Bürgerhaus
▶ VK3011520 Dienstag, 3.2.15, 18.40 bis 20.10 Uhr

Yoga mit Santosha (Zufriedenheit) für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen, Getränk
46 UE, 128,80 €, **L** Petra Santosha Reichardt
Hosenfeld-Poppenrod; Bürgerhaus
▶ VK3011530 Dienstag, 3.2.15, 20.15 bis 21.45 Uhr

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Ich beweg' mich!

Ich beweg' mich!

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode, die bei regelmäßiger Anwendung zu mehr Wohlspannung führt. PME wirkt dem Stress entgegen und verhilft zu mehr innerer Ruhe, zu tief greifender Erholung auf geistiger wie auch auf körperlicher Ebene.
Abgerundet wird der Kurs durch verschiedene Entspannungsübungen wie Atemtechnik, Fantasiereisen und verschiedenen Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen, vorrangig im Hals-, Nacken- und Schulterbereich.
Blockierungen und Verkrampfungen werden so effektiv gelöst und führen zu innerer Ruhe und einem positiven Lebensgefühl.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, Kissen, Getränk

28 UE, 78,40 €, **L** Sonja Braun
Hosenfeld; Vogelsbergschule
▶ VK3011570 Dienstag, 3.2.15, 19.30 bis 21 Uhr
Voranmeldung
▶ VK3011571 Freitag, 6.2.15, 18.30 bis 20 Uhr Voranmeldung

Lass doch mal die Seele baumeln – erholen, entspannen, wohlfühlen

Nimm dir heute Zeit – nur für dich! Schenke dir für ein paar Stunden die Aufmerksamkeit, die du dir verdient hast.
Mit Hilfe von gezielten Entspannungsübungen (Igelballmassage, Atementspannung, Fantasiereise, wärmende Körperreise, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) und Körperwahrnehmungsübungen im Hals-, Nacken- und Schulterbereich wirst du die wohltuende Wirkung diverser Entspannungstechniken erfahren.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, Kissen, Getränk

5 UE an einem Tag, 14 €, **L** Sonja Braun
Hosenfeld; Vogelsbergschule
▶ VK3011575 Samstag, 18.4.15, 15 bis 18.45 Uhr
Voranmeldung

Wirbelsäulengymnastik

14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Ulrich Krämer
Hosenfeld; Vogelsbergschule
▶ VK3021520 Montag, 2.2.15, 19 bis 20 Uhr
▶ VK3021521 Donnerstag, 5.2.15, 18.30 bis 19.30 Uhr
Kurs findet auch in den Ferien statt!

Wirbelsäulengymnastik

14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, **L** Ulrich Krämer
Hosenfeld-Jossa; DGH
▶ VK3021523 Mittwoch, 4.2.15, 16.30 bis 17.30 Uhr
Kurs findet auch in den Ferien statt!

Aerobic – Gymnastik zur Musik
(für Fortgeschrittene und Anfänger mit Vorkenntnissen)
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Claudia Merker
Hosenfeld-Poppenrod; Bürgerhaus
► VK3021530 Montag, 2.2.15, 19 bis 20 Uhr

Aerobic – Bewegung, die Spaß macht
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk
24 UE an 18 Tagen, 55,20 €, **L** Sonja Braun
Hosenfeld-Hainzell; Grundschule Gymnastikhalle
► VK3021531 Mittwoch, 4.2.15, 18.30 bis 19.30 Uhr

Eltern-Kind-Turnen (von 2 bis 4 Jahren)
27 UE an 20 Tagen, 62,10 €, **L** Regina Vogel
Hosenfeld-Hainzell; Grundschule Gymnastikhalle
► VK3021545 Mittwoch, 4.2.15, 16 bis 17 Uhr

Kochen: Curry-Küche aus Sri Lanka
Tauchen Sie ein in die fantastischen Aromen der Küche aus Sri Lanka. Mehrere Fleischsorten und Gemüse köstlich zubereitet unter der inspirierenden Anleitung des Kursleiters aus Sri Lanka.
Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse für restliche Speisen

8 UE an 2 Tagen, 22,40 €, zzgl. ca. 15 € Kochumlage,
L Ivor Van Cuylenburg – Hosenfeld; Vogelsbergschule
► VK3071521 Donnerstag, 23.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene
In diesem Kurs befassen wir uns mit verschiedenen Aquarell-Maltechniken: Lasurtechnik, Nass-in-Nass und die Kombination verschiedener Techniken. Sie können die Motive nach Ihrer eigenen Wahl aussuchen, z.B. Landschaft, Stillleben, Blumenmotive. Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität und die vielen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei.
Bitte mitbringen: Skizzenblock A3 und Aquarellblock A4, Spitzer, Bleistift B2 und B4, Radiergummi, Aquarellfarben, Pinsel (verschiedene Stärken), Palette (Kunststoff) oder Teller, Wasserbecher, Küchenrolle, Tesa oder Wäscheklammern, Tischdecke.

12 UE an 2 Tagen, 37,20 €, ↑ 9, **L** Svitlana Möller
Hosenfeld; Vogelsbergschule
► VK2051520 Samstag, 9.5.15, 12 bis 16.30 Uhr
Voranmeldung

Hünfeld

Außenstellenleiterin: Marion Trausch
Landratsamt, Am Anger, Tel.: 06652 181-55,
Tel.: 06653 1373 privat, Mo., Di., Do., Fr. 8 bis 15.30 Uhr,
marion.trausch@landkreis-fulda.de

Fit im Outfit – Farb- und Stilberatung für Frauen
Eine positive Ausstrahlung ist kein geheimnisvolles Geschenk des Himmels. Gutes Aussehen ist jedoch in jeder Beziehung wichtig, ob es um Privates oder Geschäftliches geht. Damit Sie sich und andere überzeugen, wird ihnen gezeigt, wie Sie Ihrer Persönlichkeit Ausstrahlung und Selbstbewusstsein verleihen. Sie entdecken die Farben, die zu Ihrem Teint und Ihrer Mentalität passen. Mit wertvollen und praktischen Tipps bekommen Sie Sicherheit im Umgang mit Garderobe, Accessoires, Frisur sowie Make up und lernen, Ihre Vorzüge optimal zur Geltung zu bringen. Sie entdecken neue Möglichkeiten, sich selbst auszudrücken und gewinnen Freiheit sowie neue Lebenslust in Ihrer Weiblichkeit.

8 UE an 2 Tagen, 31,20 €, für Pflege und Make up Produkte, Mappe mit Arbeitsblättern 4 €, ↑ 6, **L** Dorothee Quanz
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK1001646 Mittwoch, 15.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

„Gib der Entwicklung eine zweite Chance – INPP“
Für Eltern, Erzieher, Lehrer, Therapeuten
Zappelphilipp, Tollpatsch und Traumsuse. Es handelt sich um Begriffe, die Ihnen vielleicht im Ohr klingen. In diesem Kurs sollen Sie als Eltern, Erzieher, Lehrer oder Therapeut einen umfassenden Einblick in den von Peter Blythe und Sally Goddard-Blythe in Chester (England) entwickelten Behandlungsansatz der neurophysiologischen Entwicklungsförderungen, kurz „INPP“, erhalten. Bevor ein Kind die Diagnose AD(H)S, LRS oder Dyskalkulie erhält, sollte man gezielt nach den Ursachen der vorhandenen Verhaltens- und Lernprobleme schauen. INPP behandelt nicht die Symptome, sondern setzt gezielt an den Ursachen an. Es geht um vorgeburtliche, geburtliche und nachgeburtliche Erfahrungen, um das Ausreifen und Hemmen von Restreaktionen frühkindlicher Reflexe. Das Gehirn erhält eine zweite Chance zur Nachreifung von nicht durchgemachten, doch so wichtigen Entwicklungsschritten, vor allem im ersten Lebensjahr.

3 UE an einem Tag, 9 €, keine Ermäßigung, **L** Yvonne Reuter
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK1061630 Montag, 16.3.15, 19.30 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung



Benaudira – Individuelles Hörtraining für Eltern, Erzieher, Lehrer, Sprachtherapeuten, Logopäden, Ergotherapeuten, Ärzte



Benaudira Individuelles Hörtraining. Hat ein Kind, Jugendlicher oder Erwachsener Probleme mit der Aufmerksamkeit und Konzentration, dem Sprechen, dem Lernen oder zeigt es Verhaltensauffälligkeiten? Oft kann die Ursache im Gehör liegen! In dem Vortrag wird ausführlich über die Methode, die Ziele, mögliche Ursachen für Beeinträchtigungen der Hörverarbeitung und mögliche Hinweise auf auditive Probleme berichtet. Benaudira Individuelles Hörtraining wendet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Beeinträchtigungen, denen über den Weg des Hörens günstig begegnet werden kann.

3 UE an einem Tag, 9 €, keine Ermäßigung, **L** Yvonne Reuter
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK1061631 Mittwoch, 4.3.15, 19.30 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

Mit allen Sinnen den Wald erleben
Miniclub für Kinder ab 2 Jahren mit Elternteil
Mit Mama oder Papa mit allen Sinnen den Wald erleben.
Die Natur bietet idealen Raum zur Förderung der Bewegung durch Laufen, Klettern, Balancieren. Auch gemeinsame Aktivitäten wie Malen und Basteln im warmen Bauwagen werden die Kinder mit Gleichaltrigen und ihren Mamas/Papas erleben. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Singen, Spielen, Spaß und Kennenlernen von Ritualen. Bei Regen wird der Bauwagen genutzt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Trinkflasche, Picknick, Sitzkissen

12 UE an 4 Tagen, 33,60 €, 🚹 10, **L** Susanne Fischer
Hünfeld-Kirchhasel; Waldkindergarten Haselmäuse
► VK1061681 Dienstag, 24.2.15, 15 bis 17.15 Uhr
Voranmeldung

Walderlebnistage für Kinder (von 6 bis 9 Jahren) mit Übernachtung im Bauwagen – WES
Der Wald am Tag und in der Nacht bietet den Kindern, begleitet von einer Erzieherin und Wildnis-Pädagogin gemeinsam mit einer engagierten Begleitperson, die Möglichkeit zu gemeinsamen Naturerfahrungen, zum Forschen und Staunen.
Es erwarten die Kinder Tage voller Bewegung und Abenteuer. Spannende Erlebnisse bedeuten Herausforderung und stärken das Selbstwertgefühl.
Gemeinsam erleben wir Wiese, Wald, Tiere, Lagerfeuer, Nachtwanderung und Sinnesspiele, die Aufmerksamkeit und Konzentration fördern.
Die Übernachtung findet im warmen Bauwagen statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schlafsack, Isomatte, Schlafsachen, Hygieneartikel, Sitzkissen, Trinkflasche,

14 UE an 2 Tagen, 39,20 €, zzgl. ca. 5 € für Verpflegung (Bio-Vollwertkost), 🚹 9, **L** Susanne Fischer, Lotta-Marie Fischer
Hünfeld-Kirchhasel; Waldkindergarten Haselmäuse
► VK1061682 Freitag, 27.3.15, 15 bis 22.30 Uhr
Voranmeldung

Mit allen Sinnen den Wald erleben
Miniclub für Kinder ab 2 Jahren mit Elternteil
Mit Mama oder Papa mit allen Sinnen den Wald erleben.
Die Natur bietet idealen Raum zur Förderung der Bewegung durch Laufen, Klettern, Balancieren. Auch gemeinsame Aktivitäten wie Malen und Basteln im warmen Bauwagen werden die Kinder mit Gleichaltrigen und ihren Mamas/Papas erleben. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Singen, Spielen, Spaß und Kennenlernen von Ritualen. Bei Regen wird der Bauwagen genutzt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Trinkflasche, Picknick, Sitzkissen

12 UE an 4 Tagen, 33,60 €, 🚹 10, **L** Susanne Fischer
Hünfeld-Kirchhasel; Waldkindergarten Haselmäuse
► VK1061683 Dienstag, 14.4.15, 15 bis 17.15 Uhr
► VK1061684 Dienstag, 9.6.15, 15 bis 17.15 Uhr

Walderlebnistage für Kinder (von 6 bis 9 Jahren) mit Übernachtung im Bauwagen – WES
Der Wald am Tag und in der Nacht bietet den Kindern, begleitet von einer Erzieherin und Wildnis-Pädagogin gemeinsam mit einer engagierten Begleitperson, die Möglichkeit zu gemeinsamen Naturerfahrungen, zum Forschen und Staunen.
Es erwarten die Kinder Tage voller Bewegung und Abenteuer. Spannende Erlebnisse bedeuten Herausforderung und stärken das Selbstwertgefühl. Gemeinsam erleben wir Wiese, Wald, Tiere, Lagerfeuer, Nachtwanderung und Sinnesspiele, die Aufmerksamkeit und Konzentration fördern.
Die Übernachtung findet im warmen Bauwagen statt.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schlafsack, Isomatte, Schlafsachen, Hygieneartikel, Sitzkissen, Trinkflasche,

14 UE an 2 Tagen, 39,20 €, zzgl. ca. 5 € für Verpflegung (Bio-Vollwertkost), 🚹 9, **L** Susanne Fischer, Lotta-Marie Fischer
Hünfeld-Kirchhasel; Waldkindergarten Haselmäuse
► VK1061685 Freitag, 24.7.15, 15 bis 22.30 Uhr
Voranmeldung

Tastschreiben in 4 Stunden
Dem Intensivkurs liegt eine neuartige Methode zu Grunde, die ein Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens in 4 Stunden ermöglicht. Das Kursangebot richtet sich an alle, die konzentriert am Unterrichtsziel mitarbeiten und offen für die neue ats-Methodik sind.

7 UE an 4 Tagen, 12,60 €, 26 € Lernmittel, **L** Irene Klee
Hünfeld; Konrad-Zuse-Schule
► VK5041601 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 19.45 Uhr
Voranmeldung

Tastschreiben: Schneller am PC
30 UE, 54 €, 1 Buch wird benötigt ca. 12 €, **L** Brunhilde Witzel
Hünfeld; Konrad-Zuse-Schule
► VK5041602 Donnerstag, 5.2.15, 16 bis 17.30 Uhr

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache, Grundstufe A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)
Lerner, die keine/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Berliner Platz neu, Deutsch im Alltag, Einstiegskurs, Klett Verlag
30 UE, 108 €, **L** Lisa Mahr
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4041622 Dienstag, 3.2.15, 17 bis 18.30 Uhr
Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Englisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
Für Lerner, die keinerlei/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Great A1 – Starter, Langenscheidt Verlag, Lektion 1
30 UE, 69 €, **L** Carolyn Greif
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061622 Dienstag, 3.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (ohne/geringen Vorkenntnisse)
Für Lerner, die keinerlei/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: English Network Now A1 – Starter, Langenscheidt Verlag, Lektion 5
30 UE, 69 €, **L** Carolyn Greif
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061633 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Für Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: English Network 2, Langenscheidt Verlag, Lektion 2
30 UE, 69 €, **L** Carolyn Greif
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061631 Montag, 2.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Für Lerner, die keinerlei/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: English Network Now A1 – Starter, Langenscheidt Verlag, Lektion 2
30 UE, 69 €, **L** Carolyn Greif
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061632 Montag, 2.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (mit Vorkenntnissen)
Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: English Network Now A1, Langenscheidt Verlag, Lektion 3
30 UE, 69 €, **L** Carolyn Greif
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061634 Mittwoch, 4.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Englisch-Grundstufe, A2
Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: English Network 2, Langenscheidt Verlag, Lektion 5
30 UE, 69 €, **L** Carolyn Greif
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061642 Dienstag, 3.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Englisch-Mittelstufe, B1/B2 – talking, grammar, reading
Lehrwerk: Nach Absprache
30 UE, 69 €, **L** Susanne Oulachguer
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061653 Dienstag, 3.2.15, 10.15 bis 11.45 Uhr

Englisch für Seniorinnen und Senioren – Grundstufe, A2/B1
Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ab der Lebensmitte sind in allen unseren Sprachkursen willkommen. Mit unseren Sprachkursen für Senioren bieten wir jedoch auch eine Reihe von Englischkursen an, die auf die besonderen Bedürfnisse älterer Lerner eingehen.
Lehrwerk: Nach Absprache

32 UE, 73,60 €, **L** Susanne Oulachguer
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4061676 Dienstag, 3.2.15, 8.30 bis 10 Uhr

Französisch-Grundstufe, A1 (ohne Vorkenntnisse)
Lerner, die keine/geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Perspectives NEU A1, Cornelsen Verlag
30 UE, 69 €, **L** Lisa Mahr
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4081622 Montag, 2.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Einführungskurs in die spanische Sprache A1 (ohne Vorkenntnisse)
Dieser Kurs bietet eine Vorbereitung auf verschiedene Sprechsituationen im spanischsprachigen Ausland.
Lehrwerk: Nach Absprache
14 UE, 32,20 €, **L** Yadit Martell
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK4221622 Montag, 2.2.15, 20 bis 21.30 Uhr

Kurzkurs zum Kennenlernen der spanischen Sprache A1 (ohne Vorkenntnisse)
Dieser Kurs bietet eine Vorbereitung auf verschiedene Sprechsituationen im spanischsprachigen Ausland.
Lehrwerk: Nach Absprache

16 UE, 36,80 €, **L** Yadit Martell
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK4221623 Dienstag, 14.4.15, 18 bis 19.30 Uhr

Autogenes Training mit Augenentspannung
Autogenes Training ist eine Methode, sich selbst zur inneren Ruhe zu führen und dabei durch Entspannung Erholung zu finden.
Durch die Anwendung gezielter Übungen lernen Sie z. B.:
- mit Stress gelassener umzugehen,
- eine Verbesserung ihrer Konzentrationsfähigkeit sowie
- eine Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit.
Durch Augenentspannungsübungen wird Stress abgebaut und der Einstieg in die Tiefenentspannung des autogenen Trainings erleichtert. Überanstrengte Augen regenerieren sich gleichzeitig. Autogenes Training kann auch im Sitzen durchgeführt werden.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen und Decke

12 UE, 33,60 €, **L** Beate Otter
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK3011601 Mittwoch, 18.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Yoga für Anfänger – Ich beweg' mich! Ich beweg' mich!
Bitte mitbringen: Decke, Gymnastikmatte, warme Socken
36 UE, 100,80 €, **L** Angela Heer
Hünfeld; Vereinsraum Hotel Engel
▶ VK3011620 Montag, 2.2.15, 10 bis 11.30 Uhr

Yoga
Bitte mitbringen: Decke, Gymnastikmatte, warme Socken
36 UE, 100,80 €, **L** Angela Heer
Hünfeld; Vereinsraum Hotel Engel
▶ VK3011621 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Kinderyoga mit Entspannung (für Kinder von 6 bis 13 Jahren)
In spielerischer Art und Weise werden den Kindern die korrekten Körperhaltungen gelehrt und beigebracht. Ebenso wird die Rückenmuskulatur gestärkt sowie verschiedene Atemtechniken vermittelt, um eine körperliche und geistige Entspannung selbst hervorzurufen. Konzentration und Motorik werden gefördert. Die eigene Körperwahrnehmung wird gestärkt. Kindgerechte Geschichten, Rituale, Entspannungsgeschichten und viel Spaß erleben die Kinder beim Kinderyoga.
Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung
19 UE an 14 Tagen, 53,20 €, 🚹 10, **L** Lisa Ludwig
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK3011622 Samstag, 7.2.15, 15 bis 16 Uhr Voranmeldung

Yoga für Fortgeschrittene Flexikurs
Bitte mitbringen: Decke, Gymnastikmatte, warme Socken
36 UE, 100,80 €, **L** Angela Heer
Hünfeld; Vereinsraum Hotel Engel
▶ VK3011630 Montag, 2.2.15, 8.30 bis 10 Uhr
▶ VK3011631 Montag, 2.2.15, 15.30 bis 17 Uhr
▶ VK3011632 Montag, 2.2.15, 17 bis 18.30 Uhr
▶ VK3011633 Mittwoch, 4.2.15, 8.30 bis 10 Uhr
▶ VK3011634 Mittwoch, 4.2.15, 10 bis 11.30 Uhr

Qigong Yangsheng
Qigong ist eine Jahrtausende alte Übungsmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die langsamen, meditativen Bewegungen bringen das Chi – unsere Lebensenergie – zum Fließen. Sie harmonisieren Körper und Geist, fördern die Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

20 UE, 72 €, 🚹 10, **L** Dr. Irmentraud Wich-Knoten
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK3011640 Montag, 23.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Pilates und Entspannung – Ich beweg' mich!


Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch
32 UE, 89,60 €, **L** Hannelore Dietz
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
▶ VK3011660 Donnerstag, 5.2.15, 18 bis 19.30 Uhr
▶ VK3011661 Donnerstag, 5.2.15, 19.45 bis 21.15 Uhr

Gymnastik zur Musik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, kl. Kissen, Getränk
Hünfeld; Kreissporthalle – Halle 3 (Bühnenbereich)
26 UE, 59,80 €, **L** Evelyn Ebert
▶ VK3021601 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

30 UE, 69 €, **L** Evelyn Ebert
▶ VK3021602 Mittwoch, 4.2.15, 19.30 bis 21 Uhr

Perfect Bodyforming (für alle geeignet vom Newcomer bis zum Fortgeschrittenen)
Mit viel Spaß und motivierender Musik ein abwechslungsreiches Kräftigen und Formen des ganzen Körpers.
Bitte mitbringen: Sportsachen, Getränk, Handtuch, Gymnastikmatte
10 UE an 7 Tagen, 23 €, **L** Mona von Alkier
Hünfeld-Mackenzell; Grundschule, Turnhalle
▶ VK3021603 Mittwoch, 15.4.15, 17 bis 18 Uhr

Energy Dancefitness


Energy Dance ist ein nicht-choreografisches Bewegungsangebot, das aktiviert und entspannt, Stress abbaut, die Lebensenergie belebt, Körperbewusstsein fördert und die Beweglichkeit trainiert. Energy dance ist für jedes Alter und für alle die Spaß am Tanzen und Bewegung haben.

16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, 🚹 10, **L** Irene Vogler
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3021604 Dienstag, 3.2.15, 19 bis 20 Uhr

Gut in Form – Effektives Ganzkörpertraining
27 UE an 20 Tagen, 62,10 €, 🚹 10, **L** Irene Vogler
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3021605 Mittwoch, 4.2.15, 19.30 bis 20.30 Uhr

Bewegungstraining für Männer
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, kl. Kissen, Getränk
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Evelyn Ebert
Hünfeld; Kreissporthalle – Halle 3 (Bühnenbereich)
► VK3021606 Dienstag, 3.2.15, 19 bis 20 Uhr
24 UE, 55,20 €, **L** Evelyn Ebert
► VK3021607 Freitag, 6.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Heilende und wohltuende Gymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Isomatte
22 UE an 16 Tagen, 50,60 €, **L** Kristin Van Gerven
Hünfeld-Rückers; DGH
► VK3021615 Dienstag, 3.2.15, 18.45 bis 19.45 Uhr

LnB-Motion – Rückenschule
Mit gutem Gefühl richtig fit werden –
am roten Faden der Evolution



Die Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht stellt dem Körper alle heute fehlenden qualitativen Bewegungsreize zur Verfügung, die er benötigt, um einwandfrei zu funktionieren. Schmerzen, Gelenkverschleiß und Bandscheibenschäden werden vorbeugend verhindert. Nach Unfällen, Operationen oder erfolgreich abgeschlossenen schmerztherapeutischen Behandlungen regeneriert unsere Bewegungslehre den Bewegungsapparat schnellstmöglich. Durch die gesetzten Reize läuft die Nachbehandlung sehr effektiv ab. Die gesamte Beweglichkeit, funktionelle Kraft sowie bestmögliche Ansteuerung und Körperbeherrschung sind fast automatisch Folgen regelmäßigen Trainings.
Unser Körper kann nur dann bestmöglich funktionieren, wenn er so bewegt wird, wie er sich in Millionen Jahren entwickelt hat. Da wir diese Möglichkeiten in unserem heutigen bewegungsarmen Alltag nur noch zu ungefähr 15 % nutzen, erklärt dies die zunehmenden Krankheiten, vor allem die überhand nehmenden Scherzzustände.
LnB-Motion wirkt dagegen: Durch die Auswahl der Positionen und Bewegungswinkel werden die restlichen 85 % unseres angelegten Bewegungsrepertoires regelmäßig genutzt. So blüht der Körper spürbar auf. Die Prozesse der 12 körperlichen Funktionsebenen normalisieren sich mehr und mehr.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Handtuch, Getränk

16 UE an 12 Tagen, 80 €, **L** Simone Flügel
Hünfeld; Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
► VK3021616 Dienstag, 3.2.15, 17.30 bis 18.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Frauen
bitte mitbringen: Gymnastikmatte
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Iris Mikkelsen
Hünfeld-Michelsrombach; Grundschule, Turnhalle
► VK3021620 Montag, 2.2.15, 19.30 bis 20.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Frauen
Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch
23 UE an 17 Tagen, 52,90 €, **L** Hannelore Dietz
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Sporthalle
► VK3021621 Dienstag, 3.2.15, 15.30 bis 16.30 Uhr
► VK3021622 Dienstag, 3.2.15, 16.45 bis 17.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, Gymnastikball (zu erwerben für 3,50 Euro)
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Marita König
Hünfeld-Großenbach; DGH
► VK3021623 Dienstag, 3.2.15, 17.45 bis 18.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Silvia Möller
Hünfeld-Mackenzell; Grundschule, Turnhalle
► VK3021624 Dienstag, 3.2.15, 18 bis 19 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Frauen
Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch
23 UE an 17 Tagen, 52,90 €, **L** Hannelore Dietz
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Sporthalle
► VK3021625 Dienstag, 3.2.15, 18 bis 19 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte
27 UE an 20 Tagen, 62,10 €, **L** Carmen Liebeck
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Sporthalle
► VK3021626 Mittwoch, 4.2.15, 19.30 bis 20.30 Uhr

Rückenfitness – all inclusive
„Nur ein gesunder Rücken kann entzücken“
Rückenfitness – all inclusive ist ein Übungskonzept, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination der Stützmuskulatur gleichermaßen trainiert. Das Training ist abwechslungsreich und spielt mit den Elementen aus z.B. Rücken-Qi-Gong, Yoga oder den Muskelentspannungstechniken. Aber auch Ausdauer und Freude an der Bewegung kommen durch die musikalische Unterstützung nicht zu kurz. Einfache Tanzschritte sowie Stretching lösen Blockaden und Verspannungen. Hier können ALLE teilnehmen -Vorkenntnisse sind nicht erforderlich- und es ist für jeden was dabei. Bitte mitbringen: Getränk, kleines Handtuch, Gymnastikmatten sind vorhanden

20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Simone Flügel
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Sporthalle
► VK3021627 Dienstag, 3.2.15, 19 bis 20 Uhr

Rückenschule
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Bettina Reibling
Hünfeld-Mackenzell; Grundschule, Turnhalle
► VK3021628 Dienstag, 10.2.15, 19 bis 20 Uhr

Aerobic, Bodyforming und mehr ... – für Anfänger und Fortgeschrittene
Haben Sie Spaß an Musik, Bewegung und Ausdauertraining? Wollen auch Sie Ihren Body in Form bringen und mit Aerobic Workouts zu fetziger Musik Ihre Kondition, Koordination und Körperhaltung verbessern? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Die Übungseinheit beginnt mit Aufwärm- und Technikübungen nach moderner Musik, die den ganzen Körper trainieren und die Muskeln lockern. Danach folgen Tanzkombinationen sowie Schrittfolgen durch den Tanzraum aus dem Aerobic und dem Step-Aerobic, die Ihre Motorik sowie Koordination und Gelenkmobilisation fördern. Das Herz-Kreislaufsystem kommt dabei richtig in Schwung, so dass Sie Ihre Kondition verbessern und sich richtig auspowern können. Beim Bodyforming kräftigen und trainieren Sie Ihre Problemzonen wie Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur mit abwechslungsreichen Übungen sowie mit Sportgeräten wie dem Pezziball oder dem Thera-Band. In der abschließenden Stretching- und Entspannungsphase zu langsamer und ruhiger Musik kann sich Ihr Körper wieder erholen.
Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte, ISO-Matte, Handtuch, Getränk

30 UE, 69 €, **L** Karolin Günther
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Sporthalle
► VK3021630 Donnerstag, 19.2.15, 19.15 bis 20.45 Uhr

Bewegungsförderung für Kinder (von 5 bis 7 Jahren)
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Stoppersocken oder Turnschläppchen, Getränk
22 UE an 16 Tagen, 50,60 €, **L** Angela Heer
Hünfeld; Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle
► VK3021641 Donnerstag, 5.2.15, 17.30 bis 18.30 Uhr

Eltern-Kind-Turnen (von 2 bis 4 Jahren) – Wir gehen auf die Reise
Beim Spielen schlüpfen schon die Kleinsten gerne in unterschiedliche Rollen. Kinder lassen sich verzaubern, werden zu Riesen, Zwergen oder Flugzeugen. Gehen Sie mit Ihrem Kind auf eine Phantasiereise durch Abenteuerlandschaften mit Großgeräten und Spielparcours mit Kleingeräten oder Alltagsmaterialien. In diesem Kurs für Kleinkinder ab 2 Jahren geht es um die Umsetzung und Durchführung von Bewegungsgeschichten mithilfe von Klein- und Großgeräten. Durch Sing- und Kreisspiele erfahren die Kleinkinder, wie schön es ist, sich in einer Gemeinschaft zu bewegen. Die Körperwahrnehmung Ihres Kindes wird durch Vertrauens-, Lauf-, Kooperations- und Ruhespiele gefördert. Lassen auch Sie sich auf diese Phantasiereise ein! Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, ABS-Socken

24 UE an 18 Tagen, 55,20 €, **L** Karolin Günther
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Sporthalle
► VK3021645 Montag, 2.2.15, 15.30 bis 16.30 Uhr
► VK3021646 Montag, 2.2.15, 16.30 bis 17.30 Uhr

Eltern-Kind-Turnen (von 2 bis 5 Jahren)
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Schläppchen oder Stoppersocken, Getränk
22 UE an 16 Tagen, 50,60 €, **L** Angela Heer
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Sporthalle
► VK3021647 Donnerstag, 5.2.15, 15 bis 16 Uhr
► VK3021648 Donnerstag, 5.2.15, 16 bis 17 Uhr

Nordic-Walking – Kompaktkurs für Einsteiger
Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke, wenn vorhanden; können aber auch bei der Kursleiterin geliehen werden.
6 UE, 13,80 €, **L** Simone Flügel
Hünfeld; Treffpunkt Parkplatz Festplatz a. d. Reithalle, Haselsee
► VK3021650 Samstag, 18.4.15, 9.30 bis 11 Uhr

Laufen für Anfänger: In 8 Wochen von 0 auf 50 Minuten
Das Training wird in den ersten Wochen an 3 Tagen vom Kursleiter begleitet. Ab der 2. Woche findet ein Training unter seiner Anleitung statt, die restlichen 2 Laufeinheiten werden in Eigenregie (mit Trainingsplan) durchgeführt. Am 1. Kurstag werden eine theoretische Einführung sowie Tipps und Hinweise auf benötigte Ausrüstung gegeben. Weitere Kurstage werden ebenfalls am 1. Kurstag abgesprochen. Eigentlicher Trainingsbeginn: 17.03.2014. Der Kurs findet an unterschiedlichen Laufstrecken statt. Alle Teilnehmer müssen eine ärztliche Unbedenklichkeit nachweisen. Bitte mitbringen: Laufkleidung und gute Laufschuhe, ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

20 UE, 56 €, **L** Elmar Burkardt, Nadine Wiegand
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3021655 Dienstag, 10.3.15, 18.15 bis 19.45 Uhr

Inline-Skating-Ferienkurs für Anfänger
Inline-Skating Ferienkurs für Anfänger für Kinder ab 10 Jahren, für Jugendliche und Erwachsene. Bitte mitbringen: Inline-Skates, Komplettset Protektoren mit Helm (Helmpflicht!)

9 UE an 3 Tagen, 25,20 €, 🚹 10, **L** Manfred Kalb
Hünfeld; Parkplatz Kegelspielradweg (blauer Kegel)
► VK3021680 Dienstag, 7.4.15 bis Donnerstag 9.4.15 jeweils 14 bis 16.15 Uhr Voranmeldung

Volleyball
42 UE, 96,60 €, **L** Dieter Kleinfelder
Hünfeld; Kreissporthalle; Jahnstr. 11
► VK3021690 Montag, 2.2.15, 20.30 bis 22 Uhr

Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Osterferien
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071601 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15 jeweils 9.30 bis 12.30 Uhr Voranmeldung

Ferienkochkurs für Kinder (von 7 bis 14 Jahren) in den Sommerferien
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Speisen
20 UE an 5 Tagen, 46 €, zzgl. 2,50 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Irene Wiegand
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071602 Montag, 3.8.15 bis Freitag 7.8.15 jeweils 9.30 bis 12.30 Uhr Voranmeldung

Frische Frühlingsküche
Nach Plätzchen, Stollen, Gans und Kohl freuen Sie sich auf eine leichte Frühlingsküche mit dem ersten frischen Gemüse und knackigen Salaten. Bitte mitbringen: Schürze, Getränke und Behältnisse für Kostproben

8 UE an 2 Tagen, 18,40 €, zzgl. Kochumlage, 🚹 10, **L** Elvira Hohmann
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071611 Montag, 9.3.15, 18 bis 21 Uhr Voranmeldung

Blitzrezepte nach der Arbeit (Kochen für Berufstätige)
Wir kochen Gerichte, die kreativ, originell, einfach und pfiffig – kurz alltagstauglich – sind. Für alle Berufstätigen, die nach der Arbeit für Gerichte nicht länger als 30 Minuten Zeit aufwenden wollen. Bitte mitbringen: Schürze, Getränke und Behältnisse für Kostproben

16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. Kochumlage, 🚹 10, **L** Elvira Hohmann
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071612 Montag, 20.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr Voranmeldung

Die vegetarische Küche
Der Speiseplan eines Menschen verrät viel über ihn – mehr als nur Informationen über die Zusammensetzung seiner Ernährung. Die Rezepte sind vegetarisch oder vegan und für jeden Teilnehmer problemlos zubereitbar.
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

16 UE an 4 Tagen, 36,80 €, zzgl. ca. 8 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Markus Meißner
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071613 Dienstag, 5.5.15, 18.30 bis 21.30 Uhr Voranmeldung

Curry on – vegetarische Küche leicht gemacht!
Feurige Gewürze, verführerische Düfte und scharfe Gaumenfreuden – die indische Küche verbindet Passion und Genuss. Beim Kochkurs können Sie Ihre Kreativität voll entfalten. Mit nur wenigen Zutaten und Utensilien zaubern Sie wahre Geschmacksexplosionen. Der Schlüssel zum Geheimnis der indischen Küche liegt in der Kombination zahlreicher Kräuter und Gewürze. Bitte mitbringen: Kochschürze, Behältnisse für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 11,20 €, zzgl. ca. 10 € Kochumlage, 🚹 10, **L** Rita Kitty
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071621 Freitag, 24.4.15, 18.30 bis 21.30 Uhr Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Fondueabend
Wenn es draußen ungemütlich ist macht Fondue doch am meisten Spaß.
Ob Käse-, Brühen-, Fett- oder Dessertfondue viele Möglichkeiten bietet diese Art des Kochens. Erleben Sie zusammen mit mir einen gemütlichen Abend mit vielen Anregungen für die Zubereitung von Fondues und natürlich auch den Praxistest.
Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 12-15 € Kochumlage, **L** Stefan Keßler
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071631 Dienstag, 3.2.15, 18 bis 21.45 Uhr Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Schön ist die Heimat, die Heimat is(s)t schön .....
Vielerorts beginnen jetzt wieder die Backhausfeste mit ihrem leckeren Ploatz, Dätscher und anderen regionalen Gerichten aus ganz Hessen. Aber wäre es nicht auch einmal schön, diese Gerichte selbst zubereiten zu können?
In diesem Kurs erleben die oben genannten und weitere Gerichte wie Krauttopf und Flurgönder eine Renaissance. Als süßen Abschluss bereiten wir außerdem verschiedene breite Kuchen zu. Anschließend werden wir die hergestellten Köstlichkeiten gemütlich bei einem Glas Bier oder Wein verspeisen und somit ausgiebig testen. Da die Möglichkeit besteht, dass wir mehr herstellen, als wir vor Ort verspeisen können, möchte ich Sie bitten, kleine Behälter für die restlichen Speisen mitzubringen. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. 10 € Kochumlage, **L** Andreas Gerk
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071632 Samstag, 14.3.15, 17 bis 20.45 Uhr Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Selbstgemacht und Mitgebracht – Neue Ideen für ein Gartenfest

Das Frühjahr ist da und mit ihm die schöne Zeit zum draußen Feiern und Sitzen. Man genießt leckere Grillspezialitäten und isst als Beilagen dazu die alt vertrauten und leckeren Klassiker. Wenn, ja wenn, da nicht das Bedürfnis wäre, mal wieder etwas Neues auszuprobieren. Aber man weiß ja nicht, ob neue Rezepte wirklich so gut schmecken und so einfach zuzubereiten sind wie die Hochglanzbilder in Zeitschriften oder dem Internet versprechen. Na ja, und blamieren will man sich schließlich auch nicht! Höchste Zeit also für einen Kochkurs mit dem Profi bei der VHS.
In diesem Kurs werden wir verschiedenste Beilagen zum Grillfest wie Salate und Brötchen, aber auch Ketchups, Chutneys und leckere Brotaufstriche kreieren. Sie lernen aber auch neue Ideen für fruchtige Desserts und pfiffige Bowlen kennen. Anschließend werden wir die hergestellten Köstlichkeiten bei einem Glas Prosecco, Bier oder Wein verköstigen und somit auch gleich auf ihre Alltagstauglichkeit hin testen. Am Ende des Kurses verfügen Sie dann über ein buntes Potpourri an neuen Ideen für Ihr eigenes Gartenfest oder als Mitbringsel für liebe Freunde.
Da die Möglichkeit besteht, dass wir mehr herstellen als wir vor Ort verspeisen können, möchte ich Sie bitten, kleine Flaschen und Gläser mit Schraubverschluss sowie ggf. Behälter für Kostproben mitzubringen. Bitte mitbringen: kleinere Flaschen und Gläser mit Schraubverschluss, Behälter für Kostproben

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. 10 € Kochumlage,
L Andreas Gerk
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071633 Samstag, 18.4.15, 17 bis 20.45 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi:
Das Einmaleins von Soßen und Fonds

Die Herstellung von Soßen und Fonds soll kein Geheimnis sein. In meinem Grundkochkurs für diese wichtigen Bestandteile im Menü stellen wir viele unterschiedliche Grundsoßen, Brühen und Kraftbrühen her. Eine Verkostung findet natürlich auch mit passenden Hauptkomponenten und Beilagen statt. Sie lernen die Zubereitung von braunen Grundsoßen, klaren Brühen, hellen Grundsoßen, kalten Soßen und der holländischen Soße.
Bereiten Sie Ihre Soßen und Fonds unter Anleitung eines Profis zu und erfahren Sie wichtige Tipps und Tricks. Genießen Sie im Anschluss in gemütlicher Runde bei dem passenden Glas Wein Ihre selbstgekochten Köstlichkeiten.
Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse für restliche Speisen

11 UE an 2 Tagen, 33 €, zzgl. ca. 12-15 € Kochumlage,
L Stefan Keßler
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071634 Dienstag, 21.4.15, 18 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Kochen mit dem Profi: Richtig gegart – Fleisch und Fisch

Wiener Schnitzel, Lachsfilet oder Rindersteak – ob z. B. kurz gebraten, sous-vide (unter Vakuum garen) oder mit Niedrigtemperatur gegart – die Zubereitung der verschiedenen Hauptkomponenten kann stark variieren. Erfahren Sie bei Ihrem „Profi Richtig gegart Kochkurs“ alles rund um die richtige Zubereitung von Fleisch und Fisch. Stark blutig, blutig, rosa oder durch? Wie hätten Sie Ihr Steak denn gerne? Finden Sie Ihren Favoriten und lernen Sie alles rund um die richtige Zubereitung von Steak und Co. kennen.
Bereiten Sie Ihr Fleisch und Fisch unter Anleitung eines Profis zu und erfahren Sie wichtige Tipps und Tricks – von der Auswahl beim Einkauf, über die Vorbereitung, bis hin zur perfekten Gartemperatur und -zeit. Genießen Sie im Anschluss in gemütlicher Runde bei einem passenden Glas Wein Ihre selbstgekochten saftigen Köstlichkeiten.
Bitte mitbringen: Kochschürze und evtl. Gefäße für restl. Speisen

11 UE an 2 Tagen, 33 €, zzgl. ca. 12-15 € Kochumlage pro Kurstag, **L** Stefan Keßler
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule; Küche
► VK3071635 Dienstag, 2.6.15, 18 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Backen mit dem Profi: Fettgebackenes zur Faschingszeit

Herstellung von: Berliner, Spritzgebäck und Donuts
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen
5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071661 Dienstag, 17.2.15, 18.30 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Backen mit dem Profi: Brot und verschiedene Brötchen

Herstellung von: Natursauerteig, Körnerbrötchen und Zwiebelsploatz
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071662 Dienstag, 17.3.15, 18.30 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Backen mit dem Profi: Sahnetorten
Herstellung von: Schwarzwälder-Kirschtorte, Himbeer-Sahne-Torte, Käsetorte
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071663 Dienstag, 14.4.15, 18.30 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Backen mit dem Profi: Altfuldischer Kartoffel-Backabend
Herstellung von: Kartoffelstrudel mit Äpfeln gefüllt, Kartoffelkuchen mit verschiedenen Belägen und Weinschaumsoße
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

5 UE an einem Tag, 15 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK3071664 Mittwoch, 20.5.15, 18.30 bis 22 Uhr
Voranmeldung

Kalligrafie – Karten
In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit der kalligrafischen Gestaltung von Karten. Lernen Sie die Kunst des schönen Schrift“ kennen. Wir werden mit der Bandzugfeder, Spitzfeder und der Plakatfeder schreiben und unserer Glückwunschkarten mit Schnörkel und Schwüngen verzieren. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Bandzugfeder 2 mm und 2,5 mm, Federhalter, Spitzfeder, Plakatfeder, Pelikan Scribtol 30ml Flasche, farbige Tinte, kariertes Papier, blanko Karten, Schere, Lineal, Bleistift, Buntstifte, Zeitungen, Küchenrolle. Kalligrafie-Material können Sie auch bei der Kursleiterin erwerben.

10 UE an einem Tag, 39 €, **L** Simone Kirsch
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK2051611 Samstag, 18.4.15, 9.30 bis 17 Uhr
Voranmeldung

Töpfern am Sonntag für Anfänger und Fortgeschrittene
Kurs findet Sonntags von 11 bis 16 Uhr statt. Die Termine werden in der Vorbesprechung festgelegt.
Vorbesprechung am 23.02.2015 ab 19 Uhr.
Der Kurs beinhaltet: 2 x Töpfern, 2-3 Wochen Trocken- bzw. Brennpause, 1x Glasieren.

20 UE an 3 Tagen, 62 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch,
🚹 10, **L** Erika Frietsch
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK2061601 Montag, 23.2.15, 19 bis 19.45 Uhr

Aufbaukeramik für Anfänger und Fortgeschrittene
Vorbesprechung: 23.02.2015 von 19 bis 19.45 Uhr
Kurs findet im Zeitraum 23.02.2015 bis 27.04.2015 wie folgt statt: 3 x Töpfern, 3 Wochen Trocken- bzw. Brennpause, 2 x Glasieren
Die Termine werden in der Vorbesprechung festgelegt.

20 UE an 5 Tagen, 62 €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch,
🚹 10, **L** Erika Frietsch
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK2061602 Montag, 23.2.15, 19 bis 22 Uhr

Korbflechten aus Weide
Sie lernen verschiedene Flechttechniken mit Weidenruten und werden mit der Materialbeschaffung (Weidenschnitt) vertraut gemacht. Erarbeitet werden große und kleine Körbe in verschiedenen Formen.
Bitte mitbringen: Weiden (frisch, 8 Tage angetrocknet), scharfes Messer, Rosenschere

20 UE an 5 Tagen, 62 €, 🚹 10, **L** Franz-Karl Traud
Hünfeld-Mackenzell; Grundschule
► VK2121611 Dienstag, 3.2.15, 19 bis 22 Uhr

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
40 UE an 10 Tagen, 124 €, 🚹 8, **L** Irmgard Meyer
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK2141620 Dienstag, 10.2.15, 9 bis 12 Uhr

Nähen inkl. Möglichkeit von Änderungen für Anfänger und Fortgeschrittene
40 UE an 10 Tagen, 124 €, 🚹 8, **L** Irmgard Meyer
Hünfeld; Johann-Adam-Förster-Schule, Ostlandring 10
► VK2141621 Dienstag, 10.2.15, 14 bis 17 Uhr

Zuschneiden und Nähen
40 UE an 10 Tagen, 124 €, 🚹 8, **L** Lioba Klee
Hünfeld-Großenbach; DGH
► VK2141622 Mittwoch, 4.2.15, 9 bis 12 Uhr
► VK2141623 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 22 Uhr

Kalbach

Außenstellenleiterin: Marion Trausch
Landratsamt, Am Anger, Tel.: 06652 181-55,
Tel.: 06653 1373 privat, Mo., Di., Do., Fr. 8 bis 15.30 Uhr,
marion.trausch@landkreis-fulda.de

Tastschreiben am PC
1. Kurstag Vorbesprechung
Lehrbuch: „So lerne ich Tastschreiben“
30 UE, 54 €, zzgl. Kosten für Lehrbuch, **L** Waltraud Kreß
Kalbach-Mittelkalbach; Grundschule
▶ VK5041701 Montag, 2.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Yoga zur Entspannung
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, festes Kissen, bequeme Kleidung, Getränk
34 UE, 95,20 €, **L** Yvonne Schäfer
Kalbach-Mittelkalbach; Bürgerhaus
▶ VK3011720 Dienstag, 3.2.15, 17.45 bis 19.15 Uhr

Yoga für Frauen
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, festes Kissen, bequeme Kleidung, Getränk
34 UE, 95,20 €, **L** Yvonne Schäfer
Kalbach-Mittelkalbach; Bürgerhaus
▶ VK3011722 Montag, 2.2.15, 10 bis 11.30 Uhr

Pilates für Anfänger
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Handtuch, Socken, bequeme warme Sportbekleidung
26 UE an 19 Tagen, 72,80 €, **L** Annette Fleck-Greb
Kalbach-Heubach; DGH
▶ VK3011760 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 20 Uhr

Pilates für Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Handtuch, Socken, bequeme warme Sportbekleidung
26 UE an 19 Tagen, 72,80 €, **L** Annette Fleck-Greb
Kalbach-Heubach; DGH
▶ VK3011765 Mittwoch, 4.2.15, 20 bis 21 Uhr

Sitzgymnastik
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk
23 UE an 17 Tagen, 52,90 €, **L** Heike Wehner
Kalbach-Mittelkalbach; Bürgerhaus
▶ VK3021710 Mittwoch, 4.2.15, 10.40 bis 11.40 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken, bequeme Sportbekleidung, Getränk
Kalbach-Mittelkalbach; Bürgerhaus

23 UE an 17 Tagen, 52,90 €, **L** Heike Wehner
▶ VK3021720 Mittwoch, 4.2.15, 8.30 bis 9.30 Uhr
▶ VK3021721 Mittwoch, 4.2.15, 9.35 bis 10.35 Uhr

22 UE an 16 Tagen, 50,60 €, **L** Heike Wehner
▶ VK3021722 Donnerstag, 5.2.15, 14 bis 15 Uhr

Löwenzahn (k)ein Unkraut!
Wenn der Frühling die Wiesen mit sonnengelbem Löwenzahn überzieht, ist die beste Zeit, um den „Kraftprotz“ Löwenzahn zu verarbeiten! Holen sie sich seine Kraft.
Es ist erstaunlich, was man alles mit Löwenzahn machen kann: vom bekannten Löwenzahnsalat, über Löwenzahn-muffins, Löwenzahnsirup und noch mehr ausgefallene Köstlichkeiten. Ute Krenzer, gibt ihnen einen Einblick in die Löwenzahngeschichte, die Inhaltsstoffe und die vielfältigen Verarbeitungsmöglichkeiten.
Sie erhalten Infos, neue Rezepte und bereiten diese gemeinsam zu, um anschließend alles in gemütlicher Runde zu probieren.
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen, Geleeglas, kleine Flasche

5 UE an einem Tag, 11,50 €, zzgl. 5-7 € Kochumlage, 🚹 10, **L** Ute Krenzer
Kalbach-Niederkalbach; Alte Schule; Schlossstr. 4
▶ VK3071740 Dienstag, 12.5.15, 18 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

Holunderblütenduft
Der Frühling geht, der Sommer kommt und mit ihm fängt der Holunder an seine Blüten zu öffnen. Der einzigartige Duft er Holunderblüten lässt sich in vielen Köstlichkeiten einfangen: Holunderblüten-Küchlein, Sirup, Saft, Gelee, Torten, eingelegte Blüten und vieles mehr.
Die Kursleiterin, Ute Krenzer, zeigt Ihnen, wie Holunderblüten verarbeitet werden, wann man am besten sammelt und hat jede Menge Rezepte zum Nachkochen.
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen, Geleeglas, kleine Flasche

5 UE an einem Tag, 11,50 €, zzgl. 5-7 € Kochumlage, 🚹 10, **L** Ute Krenzer
Kalbach-Niederkalbach; Alte Schule; Schlossstr. 4
▶ VK3071741 Dienstag, 9.6.15, 18 bis 21.45 Uhr
Voranmeldung

Künzell

Zweigstellenleiter: Werner Jost
Unterer Haidberg 9, 36093 Künzell,
Tel.: 0661 2911413 privat, werner.jost@gmx.de

Tastschreiben am PC für Anfänger aller Altersgruppen
Sie erlernen das Tastenfeld mit zehn Fingern „blind" zu bedienen. Gleichzeitig werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt (Gliederung, Formatierung, Erstellen von Tabellen).

30 UE, 54 €, zzgl. Kosten für Lehrbuch,
L Anna Maria Alsheimer – Künzell; Don-Bosco-Schule
► VK5041801 Freitag, 6.3.15, 18.30 bis 20 Uhr

Englisch für Seniorinnen und Senioren-Grundstufe, A2
Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ab der Lebensmitte sind in allen unseren Sprachkursen willkommen. Mit unseren Sprachkursen für Senioren bieten wir jedoch auch eine Reihe von Englischkursen an, die auf die besonderen Bedürfnisse älterer Lerner eingehen.
Lehrwerk: „Going for Gold" – Sterling Silver 1, Cornelsen Verlag, Lektion 1

46 UE, 105,80 €, zzgl. ca. 1,50 € für Unterrichtsmaterial,
L Jutta Worschech
Künzell; Café Zeitlos, Gemeindezentrum Künzell
► VK4061842 Donnerstag, 22.1.15, 9.30 bis 11 Uhr

Yoga & Entspannung
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, Getränk
46 UE, 128,80 €, **L** Manuela Goldman – Künzell-Pilgerzell; DGH
► VK3011820 Mittwoch, 4.2.15, 10 bis 11.30 Uhr

Mach mit: bewegen – kräftigen – dehnen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk
24 UE an 18 Tagen, 55,20 €, **L** Karin Gutmann
Künzell-Pilgerzell; Grundschule, Turnhalle
► VK3021801 Montag, 2.2.15, 19 bis 20 Uhr

Fit in den Sommer –
Steigerung von Kondition und Bewegung
Bitte mitbringen: hallentaugliche Turnschuhe, Handtuch, Getränke, Sportbekleidung
31 UE an 23 Tagen, 71,30 €,
L Dieter Galasso, Marion Galasso – Künzell; Kreissporthalle
► VK3021802 Mittwoch, 4.2.15, 20 bis 21 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Treffpunkt: Schulhof
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, kleines Kissen
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Gabriele Fasold
Künzell-Loheland; Rudolf-Steiner-Schule, Haus für Bewegung

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, kleines Kissen
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Gabriele Fasold
Künzell-Pilgerzell; DGH
► VK3021821 Montag, 2.2.15, 20 bis 21 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, kleines Kissen
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Gabriele Fasold
Künzell; Gemeindeverwaltung, Rathaussaal
► VK3021822 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 20 Uhr

Das Turnen für die Sinne – für Kinder (von 3 bis 5 Jahren)
Ist ihr Kind ein Zappelphillip? Eckt es oft an oder schmeißt sich auf den Boden? Oder ist ihr Kind eher zurückhaltend oder ängstlich? Dann bieten sie ihm doch einmal das etwas andere Turnerlebnis!
In diesem Kurs wollen wir spielend und mit ganz viel Spaß an unserer Körperspannung arbeiten. Die Sinne schulen wir beim Drehen, Schaukeln, Rollen, Springen, Taste, durch Druck und Zug. Wir werden uns gegenseitig massieren, uns entspannen durch Anspannung.
Um jedem Kind ein individuelles Turnerlebnis bieten zu können wird die Gruppengröße auf bis zu 8 Kinder je Kurs beschränkt.
Fragen unter Tel. 0661-20602345; Handy: 0162-9076797
Bitte mitbringen: Sportzeug, Wolldecke

14 UE an 10 Tagen, 43,40 €, 8, **L** Barbara Hentschel
Künzell-Pilgerzell; Grundschule, Turnhalle
► VK3021840 Montag, 2.2.15, 14.45 bis 15.45 Uhr

Das Turnen für die Sinne – für Kinder (von 6 bis 8 Jahren)
14 UE an 10 Tagen, 43,40 €, 8, **L** Barbara Hentschel
Künzell-Pilgerzell; Grundschule, Turnhalle
► VK3021841 Montag, 2.2.15, 15.45 bis 16.45 Uhr

Eltern-Kind-Turnen (von 2 bis 3 Jahren)
19 UE an 14 Tagen, 43,70 €, **L** Tanja Koch
Künzell; Don-Bosco-Schule
► VK3021845 Donnerstag, 5.2.15, 16 bis 17 Uhr

Eltern-Kind-Turnen (von 3 bis 5 Jahren)
19 UE an 14 Tagen, 43,70 €, **L** Tanja Koch
Künzell; Don-Bosco-Schule
► VK3021846 Donnerstag, 5.2.15, 17 bis 18 Uhr



Gartenkeramik für Anfänger und Fortgeschrittene
Vogeltränke, Rosenkugeln, „Zaungucker“, Pflanzgefäße; das sind nur ein paar Beispiele, wie Sie Ihren Garten verschönern, bzw. interessanter gestalten können. Bitte mitbringen: Schürze

8 UE an einem Tag, 24,80 €, zzgl. Material- , Brenn- und Glasurkosten nach Verbrauch, 8, **L** Christel Hörstermann
Künzell-Dirlos; Werkstatt KL, Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37
▶ VK2061801 Samstag, 28.2.15, 10 bis 16 Uhr Voranmeldung

Töpfern für Kinder in den Osterferien ab 7 Jahren
Bitte mitbringen: Schürze oder Malkittel, evtl. kleines Frühstück
16 UE an 4 Tagen, 49,60 €, zzgl. 18 € Material- und Brennkosten, 10, **L** Christel Hörstermann – Künzell-Dirlos; Werkstatt KL, Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37
▶ VK2061802 Dienstag, 7.4.15 bis Freitag 10.4.15 jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Töpfern für den Sommer
für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Schürze
12 UE an 3 Tagen, 37,20 €, zzgl. Material- , Brenn- und Glasurkosten, 8, **L** Christel Hörstermann – Künzell-Dirlos; Werkstatt KL, Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37
▶ VK2061803 Samstag, 18.4.15, 9 bis 12 Uhr
Voranmeldung

Keramik nach der Natur
(mit Blättern, Gräsern und anderen Naturstoffen)
Bitte mitbringen: Schürze
8 UE an einem Tag, 24,80 €, zzgl. Material- , Brenn- und Glasurkosten nach Verbrauch, 8, **L** Christel Hörstermann
Künzell-Dirlos; Werkstatt KL, Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37
▶ VK2061804 Samstag, 9.5.15, 10 bis 16 Uhr
Voranmeldung

Töpfern für Kinder in den Sommerferien (ab 7 Jahren)
Bitte mitbringen: Schürze oder Malkittel, evtl. kleines Frühstück
20 UE an 5 Tagen, 62 €, zzgl. ca. 22 € Material- , Brenn- und Glasurkosten, 10, **L** Christel Hörstermann
Künzell-Dirlos; Werkstatt KL, Töpferei am Herzberg, Diorolfstr. 37
▶ VK2061805 Montag, 3.8.15 bis Freitag 7.8.15 jeweils 9 bis 12 Uhr Voranmeldung

Irischer Volkstanz „Celi“ für Kinder ab 6 Jahren
und Erwachsene (mit und ohne Vorkenntnisse).
Bitte mitbringen: leichte Schuhe (z. B. Turnschläppchen), Getänke

22 UE, 68,20 €, **L** Margot Faulstich – Künzell-Wissels; DGH
▶ VK2091801 Mittwoch, 4.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Zuschneiden und Nähen
40 UE an 10 Tagen, 124 €, 8, **L** Ingeborg Brokamp
Künzell; Don-Bosco-Schule
▶ VK2141820 Mittwoch, 4.3.15, 18 bis 21 Uhr
▶ VK2141821 Donnerstag, 5.3.15, 18 bis 21 Uhr

Neuhof

Zweigstellenleiter: Bernd Möller
Am Baumgarten 21, 36119 Neuhof,
Tel.: 06655 72233 privat, Tel.: 0661 6006-322 dienstlich,
bernd.moeller@landkreis-fulda.de

Obstbaumschnitt
6 UE an einem Tag, 18,60 €, **L** Jörg Burkard
Neuhof; Treffpunkt Rathaus Neuhof
▶ VK1141901 Samstag, 21.3.15, 9.30 bis 14 Uhr
Voranmeldung

Tastschreiben am PC für Grundschüler (4. Schuljahr)
Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens, Grundlagen der Textverarbeitung, Anlegen von Ordnern, Tabellen. Erwerb eines Leistungsnachweises bzw. einer Teilnahmebescheinigung.

30 UE, 54 €, **L** Petra Waldmann – Neuhof; Schloss-Schule
▶ VK5041901 Mittwoch, 11.3.15, 14.30 bis 16 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)
Für Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Great A1, Klett Verlag, Lektion 1
30 UE, 93 €, zzgl. ca. 2-3 € für Unterrichtsmaterial,
L Katrin Sauermann-Knüttel
Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
▶ VK4061922 Mittwoch, 4.2.15, 18.45 bis 20.15 Uhr

Englisch für den Sommerurlaub, Grundstufe, A1
(ohne/geringe Vorkenntnisse) – Kurzkurs
Für Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Nach Absprache
12 UE an 4 Tagen, 37,20 €, zzgl. ca. 2-3 € für Unterrichtsmaterial, **L** Katrin Sauermann-Knüttel
Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
▶ VK4061923 Mittwoch, 1.7.15, 17.30 bis 19.45 Uhr
Voranmeldung

Lehrwerk: Sprachführer Englisch für die Reise, Compact Silver Line, 2013 – Neuhof; Wohnung Dozent
▶ VK4061924 Freitag, 26.6.15,
Kurs findet freitags von 18 bis 19.30 Uhr und samstags von 9 bis 12 Uhr statt. Voranmeldung

Englisch in den Sommerferien, Grundstufe, A1
(ohne/geringe Vorkenntnisse) – Reading and talking
Für Lerner, die geringe Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Nach Absprache
12 UE, 37,20 €, zzgl. ca. 2-3 € für Unterrichtsmaterial, 10,
L Katrin Sauermann-Knüttel – Neuhof; Wohnung Dozent
▶ VK4061931 Dienstag, 21.7.15, 18.30 bis 20 Uhr
Kurs findet dienstags und freitags statt. Voranmeldung

Englisch-Grundstufe, A2
Für Lerner, die mindestens 3 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Nach Absprache
30 UE, 93 €, zzgl. ca. 2-3 € für Unterrichtsmaterial,
L Katrin Sauermann-Knüttel – Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
▸ VK4061942 Mittwoch, 4.2.15, 17 bis 18.30 Uhr

Englisch-Grundstufe, A2 – talk, talk, talk: English reading and conversation
Für Lerner, die mindestens 3 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben. Lehrwerk: Nach Absprache
20 UE, 62 €, zzgl. ca. 2-3 € für Unterrichtsmaterial,
L Katrin Sauermann-Knüttel – Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
▸ VK4061943 Donnerstag, 5.2.15, 18.30 bis 20 Uhr
Voranmeldung

Yoga und Entspannung
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, Yogakissen
34 UE, 95,20 €, **L** Manuela Hartjen-Sauer
Neuhof; Gemeindezentrum
▸ VK3011920 Mittwoch, 4.3.15, 16.30 bis 18 Uhr
▸ VK3011921 Mittwoch, 4.3.15, 18.15 bis 19.45 Uhr

Pilates und Entspannung (für Anfänger und Fortgeschrittene)
Pilates dehnt und kräftigt die Muskulatur, verbessert die Haltung, schult gleichzeitig die Körperwahrnehmung und optimiert das Gleichgewicht. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsausführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Socken, Getränk,

28 UE an 21 Tagen, 78,40 €, **L** Lisa Heil
Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
▸ VK3011960 Dienstag, 3.2.15, 15.30 bis 16.30 Uhr

Pilates für Anfänger
Pilates ist ein Training, das den ganzen Körper in seiner gesamten Struktur erfasst. Bestimmte Atemtechnik unterstützt die tiefe Rumpfmuskulatur, die Sie aufrichtet und stabilisiert. Bauch, Becken und Rückenmuskulatur ergeben eine stabile Körpermitte, aus der heraus die Bewegungen ausgeführt werden. Es ergibt sich eine kräftige doch gut gedehnte Muskulatur und eine gute Beweglichkeit in der Wirbelsäule und der Gelenke. Haltungsschäden werden korrigiert und die allgemeine Körperwahrnehmung verbessert.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk

42 UE, 117,60 €, **L** Manuela Goldman
Neuhof; Gemeindezentrum-Trauungszimmer
▸ VK3011962 Montag, 2.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Pilates für Fortgeschrittene
Pilates ist ein Training, das den ganzen Körper in seiner gesamten Struktur erfasst. Bestimmte Atemtechnik unterstützt die tiefe Rumpfmuskulatur, die Sie aufrichtet und stabilisiert. Bauch, Becken und Rückenmuskulatur ergeben eine stabile Körpermitte, aus der heraus die Bewegungen ausgeführt werden. Es ergibt sich eine kräftige doch gut gedehnte Muskulatur und eine gute Beweglichkeit in der Wirbelsäule und der Gelenke. Haltungsschäden werden korrigiert und die allgemeine Körperwahrnehmung verbessert.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk

42 UE, 117,60 €, **L** Manuela Goldman
Neuhof; Gemeindezentrum-Trauungszimmer
▸ VK3011963 Montag, 2.2.15, 19.40 bis 21.10 Uhr

Pilates und Tiefenentspannung
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränk
46 UE, 128,80 €, **L** Manuela Goldman
Neuhof; Gemeindezentrum-Trauungszimmer
▸ VK3011965 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 20.30 Uhr

Entspannung
Mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken, wie der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenem Training in Phantasie- bzw. Körperreisen, können Sie Entspannung in diesem Kurs erlernen sowie vertiefen. Lassen Sie den Stress von Alltag und Beruf hinter sich und tun Sie etwas für sich selbst! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, evtl. Kissen, Getränk,

16 UE an 12 Tagen, 44,80 €, **L** Lisa Heil
Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
▸ VK3011970 Mittwoch, 29.4.15, 17 bis 18 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Mit leicht zu erlernenden Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen halten wir unseren Bewegungsapparat in Form. Das präventive Gesundheitstraining runden wir mit gezielten Entspannungsübungen ab. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken oder Hallenturnschuhe

24 UE an 18 Tagen, 55,20 €, **L** Gabriele Trapp
Neuhof-Rommerz; DGH
▸ VK3021922 Freitag, 6.2.15, 9 bis 10 Uhr

Rücken fit – Ich beweg' mich!



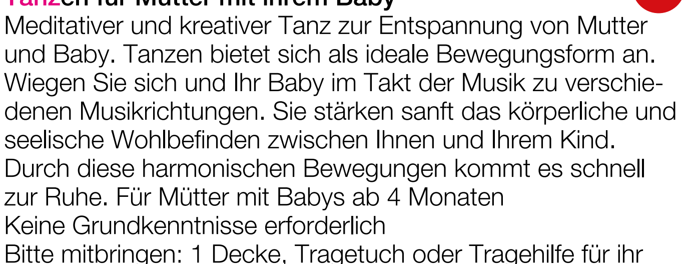
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Hallenturnschuhe, Getränk
28 UE an 21 Tagen, 64,40 €, **L** Lisa Heil
Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
▸ VK3021925 Dienstag, 3.2.15, 14.30 bis 15.30 Uhr
▸ VK3021926 Mittwoch, 4.2.15, 16 bis 17 Uhr

Backen mit dem Profi: Fettgebackenes zur Faschingszeit
Herstellung von: Berliner, Spritzgebäck, Donats
Bitte mitbringen: Behältnisse für restliche Speisen

4 UE an einem Tag, 12 €, zzgl. ca. 4 € Backumlage,
L Waldemar Koppenhöhl
Neuhof; Albert-Schweitzer-Schule
▶ VK3071963 Mittwoch, 25.2.15, 18.30 bis 21.30 Uhr
Voranmeldung

Tanzen für Kinder (von 4 bis 6 Jahren)
Tanz und Bewegung soll Spaß machen und Freude bereiten. Tanzen ist gut für das Selbstbewusstsein und die Körperhaltung. Das Rhythmusgefühl und die Kreativität werden gefördert.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Turnschläppchen

10 UE an 10 Tagen, 23 €, 🚹 10, **L** Silvia Reith
Neuhof; Kindergarten St. Vinzenz
▶ VK2091901 Mittwoch, 4.2.15, 14.15 bis 15 Uhr



Tanzen für Mütter mit ihrem Baby NEU
Meditativer und kreativer Tanz zur Entspannung von Mutter und Baby. Tanzen bietet sich als ideale Bewegungsform an. Wiegen Sie sich und Ihr Baby im Takt der Musik zu verschiedenen Musikrichtungen. Sie stärken sanft das körperliche und seelische Wohlbefinden zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Durch diese harmonischen Bewegungen kommt es schnell zur Ruhe. Für Mütter mit Babys ab 4 Monaten
Keine Grundkenntnisse erforderlich
Bitte mitbringen: 1 Decke, Tragetuch oder Tragehilfe für ihr Baby, bequeme Kleidung, Getränk, warme Socken

8 UE an 6 Tagen, 24,80 €, 🚹 10, **L** Silvia Reith
Neuhof; Gemeindezentrum-Trauungszimmer
▶ VK2091905 Montag, 2.2.15, 15 bis 16 Uhr

Haben Sie Lust am Tanzen?
Möchten Sie neues ausprobieren, kreativ sein 

und neue Leute kennen lernen?
Tanzen ist nicht nur die charmanteste Art sich zu bewegen, sondern auch eine der wenigen Sportarten, die wir bis ins hohe Alter ausüben können. Nehmen Sie sich doch mal wieder Zeit für sich!!! Tanzen kann jeder aber das wichtigste daran ist Spaß zu haben.
Keine Grundkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Getränk

14 UE an 10 Tagen, 43,40 €, **L** Silvia Reith
Neuhof; Gemeindezentrum
▶ VK2091907 Montag, 2.2.15, 18.15 bis 19.15 Uhr

Neuhof-Giesel

Zweigstellenleiterin: Birgit Hartmann
Hermeshof 1, 36119 Neuhof-Giesel, Tel.: 0661 9429035,
hartmann_birgit@hotmail.com

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Yogamatte, dicke Socken, evtl. Sitzkissen oder Decke
16 UE an 12 Tagen, 44,80 €, **L** Tanja Keller
Neuhof-Giesel; Christoph-Kalb-Haus (DGH)
▶ VK3012020 Dienstag, 3.3.15, 19 bis 20 Uhr

Pilates Mattentraining – Ich beweg' mich!


Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, kleines Kissen
26 UE an 19 Tagen, 72,80 €, **L** Birgit Krick
Neuhof-Giesel; Christoph-Kalb-Haus (DGH)
▶ VK3012060 Donnerstag, 5.2.15, 19 bis 20 Uhr

Wirbelsäulengymnastik


Bitte mitbringen: Socken, Gymnastikmatte
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Mathias Lissek
Neuhof-Giesel; Christoph-Kalb-Haus (DGH)
▶ VK3022020 Mittwoch, 11.2.15, 17.30 bis 18.30 Uhr
▶ VK3022021 Mittwoch, 11.2.15, 18.30 bis 19.30 Uhr

Nüsttal

Zweigstellenleiter: Adolf Trott
Schulstr. 27, 36167 Nüsttal 1, Tel.: 06684 339,
Adolf.trott@web.de

Körperwahrnehmung für mehr Selbstsicherheit
Anspannung und Entspannung in der Bewegung.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke

16 UE an 12 Tagen, 44,80 €, 🚹 10, **L** Anja Biedenbach
Nüsttal-Haselstein; DGH
▶ VK3012170 Mittwoch, 4.2.15, 9 bis 10 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk
27 UE an 20 Tagen, 62,10 €, **L** Carmen Liebeck
Nüsttal-Mittelaschenbach; DGH
▶ VK3022120 Dienstag, 3.2.15, 19.30 bis 20.30 Uhr

Rücken-Fit – Wirbelsäulengymnastik – Ich beweg' mich!


20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Martina Kraft
Nüsttal-Silges; DGH
▶ VK3022121 Donnerstag, 5.2.15, 9 bis 10 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Frauen
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Kleidung, warme Socken
14 UE an 10 Tagen, 32,20 €, 🚹 10, **L** Carolin Roeder
Nüsttal-Morles; DGH
▶ VK3022122 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 19.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Kleidung, warme Socken
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, 🚹 10, **L** Carolin Roeder
Nüsttal-Morles; DGH
▶ VK3022123 Dienstag, 3.2.15, 10.30 bis 11.30 Uhr

Bewegungsförderung für Kinder (von 3 bis 6 Jahren)
Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Turnschläppchen, Getränk
36 UE, 82,80 €, **L** Angela Heer
Nüsttal-Haselstein; Caritas-Sporthalle
▶ VK3022140 Dienstag, 3.2.15, 16.30 bis 18 Uhr

Lust auf Bewegung für Kinder (ab 4 Jahren) – einstündiges Bewegungsangebot mit einfachen Sportgeräten
Förderung:
- der körperlichen Entwicklung
- des Selbstvertrauens
- des Lernvermögens
- und der Gesundheit

Wir wollen dem hohen Bewegungsdrang der Kinder im Vorschul- und Grundschulalter gerecht werden (auch oft mit Musik), um so eine Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten zu bewirken. Wir werden eigene Körpererfahrung bei geringer körperlicher Belastung sammeln (einmal ins Schwitzen kommen). Durch Spielen lernen wir Regeln zu akzeptieren, Konflikte auszutragen, Toleranz und Rücksichtnahme in der Gruppe, untereinander Absprachen zu treffen und sammeln grundlegende Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Wir arbeiten mit Handgeräten und einfachen Sportgeräten.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk

20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Andrea Klewitz
Nüsttal-Hofaschenbach; Grundschule, Turnhalle
▶ VK3022141 Dienstag, 3.2.15, 16.30 bis 17.30 Uhr

Eltern-Kind-Turnen (von 1 ½ bis 3 Jahren)
Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Schläppchen, Getränk
20 UE an 15 Tagen, 46 €, 🚹 10, **L** Verena Kudla
Nüsttal-Haselstein; Caritas-Sporthalle
▶ VK3022145 Freitag, 6.2.15, 10 bis 11 Uhr

Tanzen für Kid´s (von 8 bis 12 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Getränk
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Andrea Klewitz
Nüsttal-Hofaschenbach; Grundschule, Turnhalle
▶ VK2092101 Dienstag, 3.2.15, 17.30 bis 18.30 Uhr

Tanzen für Kinder (von 3 bis 6 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportkleidung und Getränk
19 UE an 14 Tagen, 43,70 €, **L** Christine Stüß
Nüsttal-Hofaschenbach; Grundschule, Turnhalle
▶ VK2092102 Mittwoch, 15.4.15, 17.45 bis 18.45 Uhr

Feriennähkurs für Kids (ab 10 Jahren) in den Osterferien
1. Kurstag nur Vorbesprechung.
Kurstage: 30.3. bis 1.4.14 jeweils von 10 bis 15 Uhr.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Nähutensilien, Stoffe
Am 1. Kurstag findet nur eine Vorbesprechung statt!

21 UE an 4 Tagen, 65,10 €, 🚹 8, **L** Andrea Dücker
Nüsttal-Gotthards; DGH
▶ VK2142120 Dienstag, 24.3.15, 19.30 bis 20.15 Uhr
Voranmeldung

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe und Nähzubehör
20 UE an 5 Tagen, 62 €, 🚹 8, **L** Andrea Dücker
Nüsttal-Gotthards; DGH
▶ VK2142121 Mittwoch, 25.2.15, 19 bis 22 Uhr

Petersberg

Zweigstellenleiter: Peter Ceming
Gemeindeverwaltung Petersberg,
Rathausplatz 1, 36100 Petersberg,
Tel.: 0661 620618, p.ceming@petersberg.de

Kleinkindertreff
24 UE, 55,20 €, zzgl. 3 € Materialkosten, **L** Margarete Wahl
Petersberg-Marbach; Kirschgrund 3
▶ VK1062210 Mittwoch, 11.2.15, 9.30 bis 11 Uhr

Selbständig im Alter – Gedächtnistraining
Das Gedächtnis, das wie ein Muskel trainierbar ist, soll zum Denken angeregt werden, um Konzentration und Ausdauer zu verbessern. Sie bekommen neue Impulse, verschiedene Methoden, Tipps und Tricks um ihr gutes Gedächtnis zu nutzen und zu trainieren.

10 UE, 28 €, zzgl. 3 € für Unterrichtsmaterial, 🚹 10,
L Carla Drott – Petersberg-Steinau; DGH
▶ VK1072260 Dienstag, 3.2.15, 9.30 bis 11 Uhr
Voranmeldung

Freude am Denken 60+ (ohne Vorkenntnisse)
Kombinieren und probieren, quer denken und sortieren,
hin und her, auf und ab, das hält unseren Geist auf Trab.
Haben Sie Freude am Denken?
Ebenso wie unsere gesamte Muskulatur stetige Anreize

benötigt, so ist es wichtig, unserem Geist regelmäßig Impulse zu bieten, damit er flexibel und leistungsfähig bleibt.
Investieren Sie doch etwas Zeit um mit uns in der Gruppe spielerisch – ohne Stress und ohne Leistungsdruck – die Denkflexibilität zu fördern und zu fordern.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien (Block/Stift)

11 UE an 8 Tagen, 30,80 €, zzgl. 3 € für Unterrichtsmaterial, 🚹 10, **L** Angelika Wahl
Petersberg; Propsteihaus, Freizeitstuben-Gruppenraum
► VK1072261 Dienstag, 3.2.15, 10.30 bis 11.30 Uhr

Freude am Denken 60+ (mit Vorkenntnissen)
16 UE, 44,80 €, zzgl. 3 € für Unterrichtsmaterial, 🚹 10, **L** Angelika Wahl
Petersberg; Propsteihaus, Freizeitstuben-Gruppenraum
► VK1072262 Dienstag, 3.2.15, 9 bis 10.30 Uhr

Yoga und Entspannung für Kinder (von 6 bis 10 Jahren)



In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch ihren Körper und ihr Innenleben wahrzunehmen. Durch mehr Körperbewusstsein wird auch das Selbstbewusstsein gestärkt. Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit, Freude an der Bewegung und soziale Kompetenzen werden gefördert. Durch Atem- und Entspannungsübungen wird innere Unruhe abgebaut und die Kinder lernen, auch im Alltag mit Stresssituationen besser umzugehen. Unser Kurs führt uns dabei in ferne Länder, lässt uns lustige Abenteuer erleben und uns erwarten fröhliche Spiele. Jungs und Mädchen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

11 UE an 8 Tagen, 30,80 €, **L** Julia Grosch
Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer
► VK3012220 Mittwoch, 4.2.15, 15.30 bis 16.30 Uhr
► VK3012221 Mittwoch, 29.4.15, 15.30 bis 16.30 Uhr

Yoga-Meditation – Tagesseminar
Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und bedeutet Selbsterfahrung in einer meditativen Übungspraxis. Körperübungen (asana) in Achtsamkeit, Atemübungen (pranyama), Sitzen in der Stille und Übungen zu Geistbetrachtung bilden den Rahmen für diesen Tag.
Alle Yogatechniken werden den Fähigkeiten und Bedürfnissen des Übenden entsprechend ausgewählt, angepasst und miteinander verbunden.
Im ruhigen Fluss von Bewegung und Atem glätten sich die Wogen unserer Gedanken und Gefühle, unsere Sinne werden geschärft und unsere Wahrnehmung wird feiner. Klarheit im Geist, Achtsamkeit, Harmonie, Selbstbewusstsein und Gelassenheit, Energie und Entspannung, Freude an der Präsenz und am stillen Seelenfrieden entstehen.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen (falls vorhanden), Getränk und Pausensnack

8 UE an einem Tag, 28,80 €, **L** Lothar Liebert
Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer
► VK3012225 Samstag, 7.3.15, 10 bis 16 Uhr Voranmeldung
► VK3012226 Samstag, 31.1.15, 10 bis 16 Uhr Voranmeldung

Yoga für Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Yogamatte
20 UE, 56 €, **L** Werner Vogel
Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer
► VK3012230 Montag, 9.3.15, 17 bis 18.30 Uhr
► VK3012231 Montag, 9.3.15, 18.30 bis 20 Uhr

Tai Chi 24 Form für Anfänger
Informationen unter www.taichi-fulda-petersberg.de
36 UE, 100,80 €, **L** Sergej Kasakow
Petersberg; Johannes-Hack-Schule, Aula
► VK3012250 Freitag, 6.2.15, 19.45 bis 21.15 Uhr

Tai Chi 24, 48 Form, Stock für Fortgeschrittene
Informationen unter www.taichi-fulda-petersberg.de
52 UE an 22 Tagen, 145,60 €, **L** Sergej Kasakow
Petersberg; Johannes-Hack-Schule, Aula
► VK3012251 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 20.45 Uhr

Tai Chi „Chen" für Fortgeschrittene
Informationen unter www.taichi-fulda-petersberg.de
36 UE, 100,80 €, **L** Sergej Kasakow
Petersberg; Johannes-Hack-Schule, Aula
► VK3012252 Freitag, 6.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

deepwork
„deepwork" ist ein funktionelles, anstrengendes, intensives Gruppenworkout aus einfachen Übungen, Elementen ohne Equipment. Es wird durch ein Intervalltraining die Ausdauer und Kraft trainiert.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch

20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Mona von Alkier
Petersberg; Rauschenbergschule, Turnhalle, Rauschenbergstraße
► VK3022203 Mittwoch, 4.2.15, 19 bis 20 Uhr

Wirbelsäulengymnastik



Bitte mitbringen: Decke/Gymnastikmatte, Socken
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Mathias Lissek
Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer
► VK3022220 Dienstag, 10.2.15, 9 bis 10 Uhr
► VK3022221 Dienstag, 10.2.15, 10 bis 11 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Decke o. Gymnastikmatte, kl. Kissen
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Susanne Neidhart
Petersberg; Propsteihaus, Turmzimmer
► VK3022222 Montag, 2.2.15, 9.15 bis 10.15 Uhr
► VK3022223 Dienstag, 3.2.15, 15.45 bis 16.45 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Pezziball
24 UE an 18 Tagen, 74,40 €, **L** Franziska Schreiner
Petersberg-Margretenhaun; Turnhalle-Gymnastikraum
▶ VK3022225 Donnerstag, 5.2.15, 20.15 bis 21.15 Uhr

Eltern-Kind-Turnen für Kinder (von 3 bis 5 Jahren)
Zur Einteilung in die passende Gruppe bitte vor Anmeldung mit Frau Weber, Tel. 0661/69327, Kontakt aufnehmen.

16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Margarete Weber
Petersberg-Marbach; Konrad-Trageser-Haus
▶ VK3022245 Montag, 2.2.15, 14.15 bis 15.15 Uhr
Voranmeldung
▶ VK3022246 Montag, 2.2.15, 15.25 bis 16.25 Uhr
Voranmeldung

Eltern-Kind-Turnen (Kinder von 3 bis 5 Jahren)
Zur Einteilung in die passende Gruppe bitte vor Anmeldung mit Frau Weber, Tel. 0661/69327, Kontakt aufnehmen.

18 UE an 13 Tagen, 41,40 €, **L** Margarete Weber
Petersberg-Marbach; Konrad-Trageser-Haus
▶ VK3022247 Mittwoch, 4.2.15, 14.15 bis 15.15 Uhr
Voranmeldung
▶ VK3022248 Mittwoch, 4.2.15, 15.25 bis 16.25 Uhr
Voranmeldung

Eltern-Kind-Turnen für Kinder (ab 1 ½ Jahren)
Zur Einteilung in die passende Gruppe bitte vor Anmeldung mit Frau Weber, Tel. 0661/69327, Kontakt aufnehmen.

16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Margarete Weber
Petersberg-Marbach; Konrad-Trageser-Haus
▶ VK3022249 Donnerstag, 5.2.15, 9.15 bis 10.15 Uhr
Voranmeldung
▶ VK3022250 Donnerstag, 5.2.15, 10.25 bis 11.25 Uhr
Voranmeldung

Inline Skating für Anfänger (in den Osterferien)
Anfängerkurs für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche, Erwachsene. Weitere Informationen unter: www.sport-und-gesundheit.info. Bitte mitbringen: Inline Skates mit Komplettset Protektoren, Helmpflicht!

9 UE an 3 Tagen, 25,20 €, 🚹 10, **L** Manfred Kalb
Petersberg; Parkplatz Waidesgrund
▶ VK3022280 Dienstag, 7.4.15 bis Donnerstag 9.4.15
jeweils 10 bis 12.15 Uhr Voranmeldung

Movement Concept® – Tanz-Beweglichkeit-Ausdruck für Anfänger
Movement Concept® vereint Elemente aus Tanz- und Kampfkunst. Die Übungen stärken und stabilisieren die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit des gesamten Körpers und unterstützen die natürliche Gesundheit von Rücken und Wirbelsäule. Gleichzeitig wirken sich die Bewegungsformen durch gezieltes Training der rechten und linken Gehirnhälfte anregend auf die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit aus. Wiederkehrende Übungsabläufe und Atemtechniken stärken und stabilisieren besonders die Körpermitte. In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck entwickeln Sie so ein waches, lebendiges Körperempfinden und tun etwas für die ganzheitliche Fitness von Körper und Geist. Die gelernten Übungen können Sie auch ganz einfach in Ihrem Alltag anwenden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

20 UE, 46 €, 🚹 10, **L** Ulrike Kuborn
Petersberg; Rauschenbergschule, Turnhalle, Rauschenbergstr.
▶ VK3022290 Dienstag, 3.3.15, 19.45 bis 21.15 Uhr

SHA´TRONIC für Fitnessbegeisterte jeder Altersgruppe 

SHA´TRONIC ist die Abkürzung von „Shake to Electronic“ und ist nicht nur ein neues rhythmisches Ausdauertraining sondern das Training für konditionelle und koordinative Fähigkeiten.
In diesem Kurs sind alle Fitnessbegeisterte jeder Altersklasse herzlichst Willkommen, die nach einem amerikanischen Konzept ihre Gesundheit stabil halten möchten. Bekannte Songs aus dem Radio gemischt mit elektronischen Beats, die Basics vieler Tanzarten (Hip Hop, Jazz-, Latin-, und House Dance, etc.) kombiniert mit den Elementen der Fitness-Szene und natürlich Spaß, Power und Disziplin zeichnen dieses Training aus.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe bzw. -kleidung, Handtuch, Getränk

Petersberg; Rauschenbergschule, Turnhalle, Rauschenbergstr.
31 UE an 23 Tagen, 71,30 €, **L** Carina-Marina Göllmann
▶ VK3022295 Dienstag, 3.2.15, 17 bis 18 Uhr

28 UE an 21 Tagen, 64,40 €, **L** Carina-Marina Göllmann
▶ VK3022296 Donnerstag, 5.2.15, 17 bis 18 Uhr

Fitness-Bauchtanz für Anfänger
Bitte mitbringen: Hüfttuch
18 UE, 55,80 €, **L** Susanne Oulachguer
Petersberg; Rauschenbergschule, Turnhalle, Rauschenbergstr.
▶ VK2092220 Montag, 2.2.15, 18.15 bis 19.45 Uhr
20 UE, 62 €, **L** Susanne Oulachguer
▶ VK2092221 Montag, 27.4.15, 18.15 bis 19.45 Uhr

Fitness-Bauchtanz (mit Choreographien) für Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Hüfttuch
Petersberg; Rauschenbergschule, Turnhalle, Rauschenbergstr.
18 UE, 55,80 €, **L** Susanne Oulachguer
▶ VK2092225 Dienstag, 3.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

20 UE, 62 €, **L** Susanne Oulachguer
▶ VK2092226 Dienstag, 21.4.15, 18 bis 19.30 Uhr



Poppenhausen

Zweigstellenleiter: Walter Bernhardt
Fliegerstr. 11, 36163 Poppenhausen,
Tel.: 06658 1500 privat, Tel.: 06658 9600-17 dienstlich
w.bernhardt@poppenhausen-wasserkuppe.de

Tastschreiben am PC für Anfänger aller Altersgruppen
Sie erlernen das Tastenfeld mit zehn Fingern „blind“ zu bedienen. Gleichzeitig werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt (Gliederung, Formatierung, Erstellen von Tabellen).

30 UE, 54 €, 9, **L** Anna Maria Alsheimer
Poppenhausen; Grundschule
► VK5042301 Dienstag, 24.2.15, 16.30 bis 18 Uhr

Spanisch-Grundstufe, A2
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits erworbene Grundkenntnisse wieder „ausgraben“, pflegen und erweitern möchten. Mit Schwerpunkt auf der mündlichen Verständigung werden Basiswortschatz und elementare Grammatik wiederholt und vertieft. Der Kurs soll, ausgehend vom jeweiligen Kenntnisstand der Teilnehmenden, einen lebendigen und praxisnahen Einstieg in die Welt der spanischen Sprache bieten.
Lehrwerk: Caminos neu, A2, Klett Verlag, Lektion 3

30 UE, 69 €, **L** Beate Engelhardt
Poppenhausen; Grundschule
► VK4222342 Mittwoch, 4.3.15, 19.45 bis 21.15 Uhr

Spanisch-Mittelstufe, B1
Lerner, die mindestens 2 bis 4 Semester Sprachkurse besucht haben oder vergleichbare Sprachkenntnisse in der Fremdsprache haben.
Lehrwerk: Caminos neu, B1, Klett Verlag, Lektion 3

30 UE, 69 €, **L** Beate Engelhardt
Poppenhausen; Grundschule
► VK4222353 Mittwoch, 4.3.15, 18 bis 19.30 Uhr

Stabilisationsgymnastik – Bauch & Rücken
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte und Getränke
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Kristina Fleck
Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus
► VK3022301 Mittwoch, 4.2.15, 8 bis 9 Uhr

Gymnastik für Alle
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Monika Müller
Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus
► VK3022302 Montag, 23.2.15, 17 bis 18 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Frauen
23 UE an 23 Tagen, 52,90 €, **L** Hannelore Farnung
Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus
► VK3022320 Mittwoch, 4.2.15, 16.15 bis 17 Uhr

Poppenhausen; Grundschule, Turnhalle
► VK3022321 Mittwoch, 4.2.15, 19.30 bis 20.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Ursula Baier
Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus
► VK3022322 Mittwoch, 4.2.15, 9.15 bis 10.15 Uhr

Rücken-Fit am Morgen – Ich beweg' mich! Ich beweg' mich!
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Stefanie Rickert
Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus
► VK3022325 Dienstag, 3.2.15, 9 bis 10 Uhr

15 UE an 15 Tagen, 34,50 €, **L** Stefanie Rickert
Poppenhausen; Grundschule, Turnhalle
► VK3022326 Donnerstag, 5.2.15, 19.15 bis 20 Uhr

Rücken-Fit für Frauen – Ich beweg' mich!


Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Stefanie Rickert
Poppenhausen; Grundschule, Turnhalle
► VK3022327 Donnerstag, 5.2.15, 20 bis 21 Uhr

Wassergymnastik für Anfänger und Fortgeschrittene
10 UE an 10 Tagen, 28 €, zzgl. Eintritt, **L** Stefanie Rickert
Poppenhausen; Hotel Rhöngarden Hallenbad
► VK3022370 Montag, 2.2.15, 9 bis 9.45 Uhr

Wassergymnastik
In diesem Kurs genießen wir die Schwerelosigkeit im Wasser und nutzen gleichzeitig den Wasserwiderstand, um unsere Muskeln auf gelenkschonende Weise zu trainieren und unsere Beweglichkeit zu steigern. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer und Untrainierte geeignet.

10 UE an 10 Tagen, 28 €, zzgl. Eintritt, **L** Monika Müller
Poppenhausen; Hotel Rhöngarden Hallenbad
► VK3022371 Montag, 11.5.15, 9 bis 9.45 Uhr

15 UE an 15 Tagen, 42 €, zzgl. Eintritt, **L** Monika Müller
► VK3022373 Mittwoch, 18.2.15, 16.45 bis 17.30 Uhr
► VK3022374 Donnerstag, 19.2.15, 16.45 bis 17.30 Uhr

Tages-Radtour durch die Rhön
Nach den langen Wintermonaten wird es nun Zeit, wieder aufs Rad zu steigen. Die vor unserer Haustüre liegende Rhön ist bestens geeignet für Rad- und Mountainbike-Touren. Man muss kein durchtrainierter „Pedalritter“ sein, um an dieser Tour teilzunehmen. Eine gewisse Kondition und fahrerisches Können in der hügeligen Rhöner Landschaft sind aber Voraussetzung.

Unterwegs werden ausreichend Pausen eingelegt, um sich auch mal die herrliche Gegend anzuschauen, ein wenig auszuschnaufen und vom Tourenführer interessante Informationen zu bekommen. Sie werden auf dieser interessanten Tour die Rhön von ihrer schönsten Seite erleben und wahrscheinlich „Ecken" kennen lernen, wo Sie noch nie gewesen sind! Bitte mitbringen: Fahrrad und Helm, Trinkflasche und ggf. Verpflegung. Fahrrad und Helm können zum Preis von 10 € beim Kursleiter ausgeliehen werden!

10 UE an einem Tag, 28 €, 🚹 10, **L** Walter Bernhardt
Poppenhausen; Parkplatz am Sportplatz
▶ VK3022390 Samstag, 25.4.15, 10 bis 17.30 Uhr
Voranmeldung

Die Weide
Jede Heilpflanze birgt einen Reichtum an heilenden Inhaltsstoffen und Wirkweisen in sich. An diesem Abend möchten wir uns ausführlich mit der Weide beschäftigen und von altem Heilwissen erfahren und eine Weidenrindentinktur zubereiten.
Bitte mitbringen: 1 kleines Schraubglas, wetterfeste Kleidung

3 UE an einem Tag, 9,30 €, zzgl. ca. 3 € Materialkosten, 🚹 10, **L** Andrea Ortegel
Poppenhausen; Rhöner Heilpflanzenschule, Rauschelbach 5
▶ VK3042301 Mittwoch, 18.3.15, 18 bis 20.15 Uhr
Voranmeldung

Die Kartoffel
Kartoffel ist nicht nur wertvoll für unserer Ernährung, sie findet auch als Heilpflanze ihre Einsatzbereiche. An diesem Abend möchten wir uns ausführlich mit ihr beschäftigen und von altem Heilwissen und ihren Wirkweisen erfahren. Außerdem werden wir eine kleine Überraschung zubereiten.

3 UE an einem Tag, 9,30 €, zzgl. ca. 6 € Materialkosten, 🚹 10, **L** Gertrud Beusch
Poppenhausen; Rhöner Heilpflanzenschule, Rauschelbach 5
▶ VK3042302 Dienstag, 24.3.15, 18 bis 20.15 Uhr
Voranmeldung

Tänzerische Früherziehung für Kinder (von 4 ½ bis 5 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschläppchen, Getränk
20 UE an 20 Tagen, 46 €, **L** Kristina Fleck
Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus
▶ VK2092301 Montag, 2.3.15, 16 bis 16.45 Uhr

Jazzgymnastik für Kinder (von 6 bis 8 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschläppchen, Getränk
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Kristina Fleck
Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus
▶ VK2092302 Freitag, 13.3.15, 15 bis 16 Uhr

Jazzgymnastik für Kinder (von 9 bis 11 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschläppchen, Getränk
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Kristina Fleck
Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus
▶ VK2092303 Freitag, 13.3.15, 16 bis 17 Uhr

Jazzgymnastik für Kinder (von 12 bis 14 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschläppchen, Getränk
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Kristina Fleck
Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus
▶ VK2092304 Freitag, 13.3.15, 17 bis 18 Uhr

Jazzgymnastik für Jugendliche (von 14 bis 16 Jahren)
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschläppchen, Getränk
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Kristina Fleck
Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus
▶ VK2092306 Montag, 16.3.15, 17 bis 18 Uhr

Jazzgymnastik für Jugendliche (ab 17 Jahren) – Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Kristina Fleck
Poppenhausen; Von-Steinrück-Haus
▶ VK2092307 Freitag, 13.3.15, 18 bis 19 Uhr

Häkeln für Anfänger NEU
Bitte mitbringen: nicht zu dünne Wolle, passende Häkelnadeln
12 UE an 4 Tagen, 46,80 €, 🚹 8, **L** Ute Krenzer
Poppenhausen; Grundschule
▶ VK2132311 Dienstag, 3.2.15, 19 bis 21.15 Uhr
Voranmeldung

Rasdorf

Zweigstellenleiterin: Petra Schreiber
Hrabanusstr. 10, 36169 Rasdorf, Tel.: 06651 1254 privat, Tel.: 06652 180-472 dienstlich, petra.schreiber@huenfeld.de

Kleinkindertreff (von 1 bis 3 Jahren)
Bitte mitbringen: Kleber, Schere, Stifte
20 UE, 46 €, zzgl. ca. 3 € für Bastelmaterial,
L Stefanie Ratmann – Rasdorf; Gemeindeverwaltung
▶ VK1062410 Montag, 2.2.15, 9.30 bis 11 Uhr

Hatha Yoga
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, Socken, Getränk
16 UE, 44,80 €, 🚹 10, **L** Elvira Ewald
Rasdorf; Nebengebäude Verwaltung
▶ VK3012420 Freitag, 6.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Ganzkörpertraining
Dieser Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Fitness-Programm von Kopf bis Fuß, bei passender Musik, ohne und mit Übungshilfen wie Theraband, großem und kleinem Gymnastik-Ball uvm.
Die Übungen umfassen Beweglichkeit und Kondition,

Kraft und Rückenstärkung, Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po, Teile aus Yoga und Pilates sowie Dehnungen und Entspannung zum Abschluss.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen

20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Elisabeth Trost
Rasdorf-Grüsselbach; DGH
► VK3022401 Mittwoch, 4.2.15, 19.15 bis 20.15 Uhr

Rücken-Fit – Ich beweg' mich!
Ich beweg' mich!
Rücken & Co. – Bewegung, Kräftigung und Entspannung
Das präventive Gesundheitstraining umfasst Übungen zur Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit des Rückens sowie des ganzen Körpers im Einklang mit dem Herz-Kreislauf-System. Durch spezielle Dehnungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen wird unser Bewegungsapparat in Form gehalten. Gezielte Entspannungstechniken runden jede einzelne Stunde ab.
Bitte mitbringen: Theraband

20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Stefanie Rickert
Rasdorf; Hrabanusschule
► VK3022420 Montag, 2.2.15, 18 bis 19 Uhr

Kinderturnen (von 4 bis 6 Jahren)
19 UE an 14 Tagen, 43,70 €, **L** Birgit Kircher
Rasdorf; Hrabanusschule, Turnhalle
► VK3022440 Mittwoch, 4.2.15, 14.30 bis 15.30 Uhr

Eltern-Kind-Turnen (ab 1 ½ Jahren)
19 UE an 14 Tagen, 43,70 €, **L** Birgit Kircher
Rasdorf; Hrabanusschule, Turnhalle
► VK3022445 Mittwoch, 4.2.15, 15.30 bis 16.30 Uhr

Inline-Skaten für Kinder (von 5 bis 9 Jahren) – Anfänger
Um Unfälle und Stürze zu vermeiden ist ein sicherer Fahrstiel eine wichtige Voraussetzung. Im Kurs soll das Fallen, Bremsen und sichere Fahren erlernt werden. Die volle Schutzausrüstung (Knie-, Hand- und Ellbogenschützer sowie Helm) sind ein Muss während des Kurses.
Bitte mitbringen: Helm- und Schutzausrüstung, Inlineskates

6 UE, 16,80 €, 🯅 10, **L** Stefanie Ratmann
Rasdorf; Hrabanusschule
► VK3022480 Dienstag, 5.5.15, 16 bis 17.30 Uhr

Inline-Skaten für Anfänger
Um Unfälle und Stürze zu vermeiden ist ein sicherer Fahrstiel eine wichtige Voraussetzung. Im Kurs soll das Fallen, Bremsen und sichere Fahren erlernt werden. Die volle Schutzausrüstung (Knie-, Hand- und Ellbogenschützer sowie Helm) sind ein Muss während des Kurses.
Bitte mitbringen: Helm- und Schutzausrüstung, Inlineskates

10 UE, 28 €, 🯅 10, **L** Stefanie Ratmann
Rasdorf; Hrabanusschule
► VK3022481 Montag, 20.4.15, 16 bis 17.30 Uhr

Tann

Zweigstellenleiterin: Alice Gansen-Liorzou
Marktstraße 6, 36142 Tann, Tel.: 06682 9708-13, 0171 6550184, vhs.tann@icloud.com

Tastschreiben am PC für Anfänger aller Altersgruppen
Sie erlernen das Tastenfeld mit zehn Fingern „blind" zu bedienen. Gleichzeitig werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt (Gliederung, Formatierung, Erstellen von Tabellen).
30 UE, 54 €, **L** Irene Klee – Tann; Eberhardschule
► VK5042501 Donnerstag, 5.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Englisch-Grundstufe, A1 (ohne/geringe Vorkenntnisse)
Lehrwerk: Great A1, Hueber Verlag, Lektion 1
30 UE, 69 €, **L** Daniela Bachmann – Tann; Eberhardschule
► VK4062522 Montag, 2.2.15, 18.30 bis 20 Uhr

Hatha Yoga
Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Getränk
16 UE, 44,80 €, **L** Elvira Ewald – Tann-Theobaldshof; DGH
► VK3012520 Montag, 2.2.15, 18 bis 19.30 Uhr

Hatha Yoga
Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Getränk
16 UE, 44,80 €, **L** Elvira Ewald
Tann-Wendershausen; Johnsches Anwesen (neues DGH)
► VK3012521 Montag, 2.2.15, 20 bis 21.30 Uhr

Qi Gong für Anfänger
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
16 UE, 44,80 €, 🯅 10, **L** Manfred Kalb – "Alte Turnhalle"
► VK3012540 Montag, 23.2.15, 17.30 bis 19 Uhr
Voranmeldung

Gymnastik für Frauen
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Margot Kolkmann
Tann; Eberhardschule
► VK3022506 Montag, 2.2.15, 19.30 bis 20.30 Uhr

Seniorengymnastik
20 UE an 15 Tagen, 46 €, **L** Stefanie Buchroth
Tann; Rhönhalle, kleiner Saal
► VK3022510 Mittwoch, 4.2.15, 15.30 bis 16.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Karin Maul
Tann; Eberhardschule
► VK3022520 Dienstag, 3.2.15, 13.45 bis 14.45 Uhr

Kinderturnen (ab 5 Jahren)
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Karin Maul
Tann; Eberhardschule
► VK3022540 Montag, 2.2.15, 16.30 bis 17.30 Uhr

Eltern-Kind-Turnen (ab 3 Jahren)
16 UE an 12 Tagen, 36,80 €, **L** Karin Maul – Tann; Eberhardschule
► VK3022545 Montag, 2.2.15, 15.30 bis 16.30 Uhr

Kochen: Alltagstaugliche Blitzrezepte
Wir kochen Gerichte, die kreativ, originell, einfach und pfiffig – kurz alltagstauglich – sind. Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behältnisse für Kostproben
8 UE an 2 Tagen, 18,40 €, zzgl. Kochumlage,
L Elvira Hohmann – Tann; Eberhardschule
► VK3072511 Mittwoch, 4.3.15, 18 bis 21 Uhr
Voranmeldung

Kochen: Leichtes für Singles – Gesund, lecker, schnell
So wird das Abendessen in wenigen Minuten zum Genuss, ohne auf Fertigprodukte zurückgreifen zu müssen! Wir zaubern z. B. Feldsalat mit Croutons und karamellisierten Walnüssen, Kartoffel-Zucchini-Tortilla, Nudeln mit zweierlei Pesto, Mediterranen Fischtopf, Honig-Hähnchenbrust mit Mango-Chili-Kompott. Und als Überraschung … schnelle, genussreiche kleine Leckereien. Diese Art zu kochen hilft Ihnen nach dem Arbeitstag zu endschleunigen!
Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behältnisse für Kostproben

4 UE an einem Tag, 9,20 €, zzgl. Kochumlage,
L Elvira Hohmann – Tann; Eberhardschule
► VK3072512 Mittwoch, 25.3.15, 18 bis 21 Uhr
Voranmeldung

Kochen: Blitzrezepte nach der Arbeit
Wir kochen Gerichte, die kreativ, originell, einfach und pfiffig – kurz alltagstauglich – sind.
Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behältnisse für Kostproben

8 UE an 2 Tagen, 18,40 €, zzgl. Kochumlage,
L Elvira Hohmann – Tann; Eberhardschule
► VK3072513 Freitag, 22.5.15, 18 bis 21 Uhr Voranmeldung

Landschaften zeichnen und malen
12 UE an 3 Tagen, 37,20 €, **L** Bernd Baldus
Tann; Eberhardschule
► VK2052521 Mittwoch, 4.2.15, 18 bis 21 Uhr Voranmeldung

Materialliste für alle Seminare unter Leitung von Sergej Kasakow

- transportable Staffelei (wenn möglich)
- Lappen
- Entsprechende Arbeitsbekleidung

Zusätzlich Grundausstattung für die jeweilige Malart:

Grundausstattung für Ölmalerei:
Ölmalfarben, Malmittel, Pinselsortiment, Malplatten (30 x 40 cm und 40 x 50 cm), Malpalette (aus Holz oder Plastik), Palettenstecker oder Dose, Malmesser, Pinselreiniger.

Grundausstattung für Aquarellmalerei:
Aquarellblock DIN A3, Aquarellfarben (mind. 12 verschiedene), Aquarellpinsel (verschiedene Stärken), Bleistifte F und H, Haushaltspapier, Tesa-Krepp-Rolle, Glas oder Dose für Wasser.

Grundausstattung zum Zeichnen:
Skizzenblock DIN A3 oder DIN A4, Kohle oder Bleistifte in verschiedenen Stärken, Spitzer und Radiergummi, Malbrett als Unterlage DIN A3, Tesa-Krepp-Rolle.

Notizen



Umweltzentrum Fulda



Kontakt: Umweltzentrum & Gartenkultur
Fulda e.V., Johannisstraße 44, 36041 Fulda
Telefon: 0661 9709790, Fax: 0661 9709791
E-Mail:umweltzentrum-fulda@gmx.de
www.umweltzentrum-fulda.de

Dienstag, 06. Januar 2015, 19:00 Uhr
Treffen des NABU Fulda/Künzell

Sonntag, 11. Januar 2015, 18:00 bis 22:00 Uhr
Frauenpower Fulda
Leitung: Dagmar Kapfer

Dienstag, 13. Januar 2015, 18.00 Uhr
Kräuterstammtisch -Hirse-
Der Kräuterstammtisch findet jeden zweiten Dienstag im Monat statt. Sowohl regelmäßige, als auch gelegentliche TeilnehmerInnen sind willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Leitung: Betty Felber
Gebühr: 5 €, bei regelmäßiger Teilnahme 4 €

Mittwoch, 14. Januar 2015, 19.00 Uhr
Heizenergieabend
Referent: Fa. Gebr. Brehl GmbH /
Mitglied im Umweltzentrum Fulda

Donnerstag, 22. Januar 2015, 19:00 Uhr
Vortrag Dachdämmung
Veranstaltungsort: VR Bank Hünfeld, Mackenzeller Str. 1
Referent: Werner Ecke-Hennig

Dienstag, 27. Januar 2015, 09:00 Uhr
Klimaschutz im Unterricht
Treffen der Verantwortlichen, Frau Ulwer und Klaus-Dieter Koch.
Dauer bis 17:00 Uhr.

Dienstag, 03. Februar 2015, 19:00 Uhr
Treffen des NABU Fulda/Künzell

Samstag, 07. Februar 2015, 11:00 Uhr
Filzworkshop „Florale Objekte“
Wir werden lernen, wie aus farbiger Schafwolle wunderschöne Blumen, Blüten und Windlichter entstehen.
Leitung und Information: Rosi Wegwerth
www.filzfarbeform.de
Kosten: 28 € incl. Materialkosten

Dienstag, 10. Februar 2015, 18:00 Uhr
Kräuterstammtisch -Bienenprodukte-
Entstehung-Gewinnung-Anwendung
Leitung: Hr. Löffler-Wegwerth
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Gebühr: 5 €, bei regelmäßiger Teilnahme 4 €

Donnerstag, 19. Februar 2015, 19:00 Uhr
Solarheizung zum Heizen und Duschen für bestehende Heizkessel
Veranstalter: Weis - Heizungstechnik - Sanitärtechnik GmbH
Referent: Andreas Weis / Mitglied im Umweltzentrum Fulda

Mittwoch, 25. Februar 2015, 19.00
Heizenergieabend
Referent: Fa. Gebr. Brehl GmbH /
Mitglied im Umweltzentrum Fulda

Freitag, 27. Febraur 2015,
Markt der Möglichkeiten
Ehrengast: Bertram Hilgen, Oberbürgermeister der Stadt Kassel, Präsident des Hessischen Städtetages

Dienstag, 03. März 2015, 19:00 Uhr
Treffen des NABU Fulda/Künzell

Mittwoch, 04. März 2015, 15:00 bis 17:30 Uhr
Lehrerfortbildung
Unterrichten in den Bildungsstandards
Ernährung Genussmittel Schokolade
Abfall/ Müll/ Recycling
Referentin: Mechthild Schmitt

Samstag, 07. März 2015, 12:00 Uhr
Zeppelingärtner
Gemeinschaftliches Gärtnern im Zeppelingarten. Ab März treffen sich die Zeppelingärtner jeden Samstag im Garten.

Sonntag, 08. März 2015,
Erst der Kurs und dann der Hund
Leitung: Monica Bubenheim

Dienstag, 10. März 2015, 18:00 Uhr
Kräuterstammtisch
-Erkältungskrankheiten vorbeugen und behandeln-
Leitung: Andrea Ortegel (Rhöner Heilpflanzschule)
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Gebühr: 5 €, bei regelmäßiger Teilnahme 4 €

Mittwoch, 11. März 2015, 18:00 bis 22:00 Uhr
Frauenpower Fulda
Leitung: Dagmar Kapfer

Samstag, 14. März 2015, 11:00 Uhr
Filzworkshop für Einsteiger
Das Herstellen von Hohlkörpern aus Schafwolle wie Taschen, Schalen oder Windlichter erfordert eine besondere Technik, welche in diesem Workshop erlernt wird.
Leitung und Information: Rosi Wegwerth
www.filzfarbeform.de, Kosten: 28 € incl. Materialien

Mittwoch, 18. März 2015, 19.00 Uhr
Heizenergieabend
Referent: Fa. Gebr. Brehl GmbH/Mitglied im Umweltzentrum

- Freitag, 20. März 2015, 19:00 Uhr
- **Vogel des Jahres: Habicht**
- Referent: Joachim Jenrich, Veranstalter: NABU Fulda/Künzell

- Samstag, 21 März 2015, 18:00 Uhr
- **Filzworkshop**
- Schmuck und Blüten aus Filz
- Leitung und Information: Rosi Wegwerth, www.filzfarbeform.de
- Kosten: 28 € incl. Materialien

- Samstag, 04. April 2015, 12:00 Uhr
- **Zeppelingärtner**
- Gemeinschaftliches Gärtnern im Zeppelingarten. Ab März
- treffen sich die Zeppelingärtner jeden Samstag im Garten.

- Dienstag, 07. April 2015, 19:00 Uhr
- **Treffen des NABU Fulda/Künzell**

- Dienstag, 14. April 2015, 18:00 Uhr
- **Kräuterstammtisch -Kräuterwanderung in Adolphseck**
- Wildkräuter erkennen, sammeln für eigene Verarbeitung
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Leitung: Betty Felber
- Gebühr: 5 €, bei regelmäßiger Teilnahme 4 €
- Treffpunkt 18.00 am UWZ, Fahrgemeinschaften nach
- Adophseck, ggf. Treffpunkt direkt am Biergarten

- Mittwoch, 15. April 2015, 19.00 Uhr
- **Heizenergieabend**
- Referent: Fa. Gebr. Brehl GmbH/Mitglied im Umweltzentrum

- Dienstag, 05. Mai 2015, 19:00 Uhr
- **Treffen des NABU Fulda/Künzell**

- Montag, 11. Mai 2015, 18:00 bis 22:00 Uhr
- **Frauenpower Fulda**
- Leitung: Dagmar Kapfer

- Dienstag, 12. Mai 2015, 18:00 Uhr
- **Kräuterstammtisch -Löwenzahn-**
- Leitung: Betty Felber
- Gebühr: 5 €, bei regelmäßiger Teilnahme 4 €

- Mittwoch, 13. Mai 2015, 19.00 Uhr
- **Heizenergieabend**
- Referent: Fa. Gebr. Brehl GmbH/Mitglied im Umweltzentrum

- Samstag, 16 Mai 2015,
- **Urban Cinema**
- Filmfest über urbanes Gärtnern entweder im UZ oder Kino 35

- Donnerstag, 21. Mai 2015, 19:00 Uhr
- **Neue Heizung, aber welche? Öl- oder Gasbrennwert?**
- **Pellets oder Wärmepumpe? Oder den bestehenden**
- **Marken-Heizkessel mit Solar aufrüsten?**
- Veranstalter: Weis Heizungstechnik - Sanitärtechnik GmbH
- Referent: Andreas Weis / Mitglied im Umweltzentrum Fulda

- Dienstag, 02. Juni 2015, 19:00 Uhr
- **Treffen des NABU Fulda/Künzell**

- Dienstag, 09. Juni 2015, 18:00 Uhr
- **Kräuterstammtisch**
- **-Biologisch dynamischer Gartenbau, Loheland Stiftung-**
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
- Leitung: Hr. Thorsten Keuer
- Gebühr: 5 €, bei regelmäßiger Teilnahme 4 €
- Treffpunkt 18:00 Uhr am UWZ, Fahrgemeinschaften nach
- Loheland, ggf. Treffpunkt direkt in Lohland

- Mittwoch, 17. Juni 2015, 19.00 Uhr
- **Heizenergieabend**
- Referent: Fa. Gebr. Brehl GmbH/Mitglied im Umweltzentrum

- Samstag, 20 Juni 2015,
- **Mit-Sommerfest – Traditionelles Zep Fest**
- O‘ zept ist mit Klosterfraumelissengeist (im Zeppelingarten)

- Samstag, 04. Juli 2015,
- **Let‘s Zep Schnippeldisco**
- Im Zeppelingarten

- Samstag, 04. Juli 2015, 12:00 Uhr
- **Zeppelingärtner**
- Gemeinschaftliches Gärtnern im Zeppelingarten. Ab März
- treffen sich die Zeppelingärtner jeden Samstag im Garten.

- Dienstag, 07. Juli 2015, 19:00 Uhr
- **Treffen des NABU Fulda/Künzell**

- Samstag, 11. Juli 2015, 18:00 Uhr
- **Frauenpower Fulda**
- Leitung: Dagmar Kapfer
- Es ist eine offene Veranstaltung für alle Frauen, die gerne teilnehmen möchte.
- Dauer bis 22:00 Uhr

- Dienstag, 14. Juli 2015, 19:00 Uhr
- **Kräuterstammtisch -Rose-**
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
- Leitung: Betty Felber
- Gebühr: 5 €, bei regelmäßiger Teilnahme 4 €

- Mittwoch, 15. Juli 2015, 19:00 Uhr
- **Heizenergieabend**
- Referent: Fa. Gebr. Brehl GmbH/
- Mitglied im Umweltzentrum



Index

Anmeldeformular

Anmeldung

Bitte ausgefüllt an die Volkshochschule des Landkreises Fulda, Gallasiniring 30, 36043 Fulda, senden.

1. Kurs-Nr. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Gebühr .... €
Kursbez.

2. Kurs-Nr. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Gebühr .... €
Kursbez. ....

Teilnehmer/-in

Name ....

Vorname ....

Straße ....

PLZ, Ort ....

Tel., tagsüber ....

oder ....

Geburtsdatum: ....

E-Mail: ....

Die im Programmheft abgedruckten Teilnahme- und Zahlungsbedingungen erkenne ich an. Erhobene Daten werden zum Zweck der Aufgabenerfüllung (auch zu Informationszwecken) gespeichert und genutzt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.
Weiteres regeln unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Unterschrift..

Anmeldung

Ich beantrage Gebührenermäßigung wegen:

- ○ Schwerbehinderung ab 80 GdB
- Empfänger/-in von
- ○ Lebensunterhalt nach SGB XII oder §§ 27a oder 27d des BVG
- ○ Grundsicherung im Alter oder Erwerbsminderung gemäß Kapitel 4 des SGB XII
- ○ Sozialgeld, Arbeitslosengeld I oder Arbeitslosengeld II
- ○ nicht bei den Eltern lebende Empfänger von BAföG
- ○ Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtscard

(Bitte Nachweis in Kopie beilegen)

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Ich ermächtige die **Volkshochschule des Landkreises Fulda**, Gallasiniring 30, 36043 Fulda, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung von meinem Konto eingezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut: ....

BIC: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

IBAN:
☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Ort, Datum: ....

Unterschrift: ....
(bei Minderjährigen eines gesetzlichen Vertreters)

Name des Kontoinhabers: ....
(falls abweichend von Teilnehmer/-in)

Ihre Wünsche sind gefragt!

Vermissen Sie in unserem Programm einen ganz bestimmten Kurs? Gibt es Themenfelder, zu denen Sie sich schon immer ein Weiterbildungsangebot gewünscht haben?
Wir versuchen, Ihre Anregungen aufzugreifen und Kundenwünsche zu erfüllen. Hierfür benötigen wir Ihre Mithilfe und bitten Sie, dieses Formular ausgefüllt an uns zurück zu senden.
Vielen Dank!

Ich wünsche mir ein Kursangebot zu folgendem Thema:

____

____

____

Absender:

Zuname ....

Vorname ....

Straße ....

PLZ, Ort ....


vhs
Volkshochschule
Landkreis Fulda